WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE
1936-7 — N 2
WARSZAWA

WYCHOWANIE FIZYCZNE A OBRONA PAŃSTWA

Naczelny Wódz, gen. dyw. Edward Śmigły-Rydz, rzucił silne hasło: wszystko dla obrony kraju! Hasło to zwłaszcza my, wychowawcy fizyczni młodych pokoleń, bardzo wzięliśmy do serca, bo przecież cała nasza praca i cel jej ostateczny: silny i zdrowy obywatel kraju, stanowi podstawę wszelkiego przygotowania do obrony. Wiemy przecież o tym doskonale, że najbardziej, najdoskonalej zmotoryzowana armia nie obejdzie się bez silnego, wytrzymałego fizycznie i nerwowo człowieka. Wiemy doskonale także i to, że wychowanie fizyczne tylko w młodym wieku przynosi rzeczywiste korzyści organizmowi. a w wieku dojrzałym tylko może konserwować to, co się wychowało w dzieciństwie i wieku młodzieńczym; wychować nowe wartości w wieku dojrzałym jest niezmiernie trudno. Wiemy o tym wszystkim doskonale, wiemy, że ciąży na nas wielka odpowiedzialność i słowa Naczelnego Wodza żywo nam ciągle stają przed oczyma. Chcielibyśmy z nakładanego na nas zadania wywiązać się jak najlepiej, z całą pełnią świadomości tego, co czynimy.

Ale zadania przed nami stoją bardzo ciężkie i trudno znaleźć środki do ich wykonania. Musimy więc zdać sobie sprawę z tego, co wśród zadań jakie na nas nakłada nasz zawód jest najważniejsze, co już, natychmiast, musi być zrobione, abyśmy zadania swoje mogli uważać za spełnione.

Nie tak dawno zostałem przerażony cyframi z pewnej P. K. U., która wykazała 82% poborowych ze skrzywieniami kręgosłupa. Ktoś chciał mnie uspokoić, że to nie byli garbaci. Owszem, z powodu tych krzywizn nikt nie został odrzucony od służby wojskowej. Niestety, nie uspokoiło mnie to wcale. Byłem w swoim czasie dowódcą kompanii liniowej i wiem doskonale, co to znaczy żołnierz z wadą budowy. W czasie dłuższego marszu już na dwudziestu kilometrach straciłem dziesięciu żołnierzy, którzy nie mogli iść dalej. Następnie co kilka kilometrów traciłem ich stale, a lekarz pułkowy tłumaczył mi tych maruderów wadami w budowie, skrzywieniem kręgosłupa, płaską stopą, koszlawymi lub szpotawymi kolanami. Wydawało mi się

to niedostatecznym tłumaczeniem i na postoju prosiłem o bliższe wytłumaczenie. Lekarz tłumaczył dosadnie: „Żołnierz niesie karabin bez wysiłku, bo przecież te kilka kilogramów nie ważą tak bardzo, ale z utęsknieniem czeka na komendę „przełóż broń". Dlaczego? Oto dlatego, że nie sam karabin mu ciąży lecz przemieszczenie środka ciężkości ciała, dla wyrównania ciężaru karabina. Rozumie pan? A żołnierz z krzywym kręgosłupem idzie stale z przemieszczonym środkiem ciężkoci ciała. Jemy nie pomoże „przełóż broń".

Zacząłem w miarę możności obserwować swoich żołnierzy i szybko spostrzegłem, że wytrwałość żołnierza, jego postawa, ba, nawet jego dobre samopoczucie zależne są od dobrej postawy. Zostałem tym spostrzeżeniem głęboko wstrząśnięty, a teraz na nowo wstrząsnęła mną cyfra, straszliwa cyfra: **82% poborowych z wadą budowy**, to znaczy 82% żołnierzy niewytrzymałych w marszu i w walce!

Z wojny wyniosłem jeszcze jedno spostrzeżenie. Najbardziej przykrym dla rekruta, a nawet młodego żołnierza w linii, jeśli pochodzi on ze wsi, jest pośpiech, jakiego domaga się od niego regulamin służby, albo ciągle zmieniające się sytuacje w boju. Tymczasem chłopek wiejski przywyka od najmłodszych lat do powolności w pracy. Nie ma się po co śpieszyć; czasu jest tak bardzo dużo, że nie ma z nim co robić. Wszyscy naokoło też się nie śpieszą. Naraz chłopiec dostaje się w ręce wojskowe, gdzie wszystko musi być na czas zrobione, gdzie na sygnał trzeba stanąć na zbiórkę, szybko się ubrać, uzbroić, biegać, padać, kopać itd.

Ten pośpiech jest dla chłopca wiejskiego nieznośny i męczy go więcej niż najbardziej męczące marsze i ćwiczenia. Obserwacje moje mówią mi, że lepiej było maszerować noc całą, niż przybyć pośpiesznym marszem na miejsce, by po przybyciu odpocząć. Żołnierz wlecze nogę za nogą i drzemie, w rezultacie jest wypoczęty; gdy się śpieszy, gdy go pędzić, przychodzi tak zmęczony i zdenerwowany, że choć potem ma czas, nie śpi, ale dłuższego czasu potrzeba, aby uspokoił się i mógł zasnąć.

Obie te obserwacje przychodzą mi na myśl teraz, gdy wywierając pewien wpływ na wychowanie fizyczne dziatwy wiejskiej, usiłuję sobie zdać sprawę z tego, czy to wychowanie jest w rezultacie pożyteczne dla przysposobienia wojskowego narodu, czy zda się na coś w obliczu niebezpieczeństw dla naszej Ojczyzny.

Dbałość o poprawę postawy w naszej pracy wychowania fizycznego występuje bardzo wyraźnie już od najwcześniejszych lat. Jeszcze w przedszkolu, a potem w szkole powszechnej od pierwszej klasy począwszy domagamy się dla dziecka odpowiednich zabaw i ćwiczeń, które winny mieć wyraźny wpływ na poprawę postawy. Bardzo skrupulatnie pilnujemy, aby dziecko trzymało się prosto, przestrzegamy prawidłowości stania i chodu. W tej więc części naszej pracy rezultat powinien być dobry.

A co robimy, aby dziecko wiejskie zapomniało o nadmiarze czasu, aby uznało celowość szybkiego działania i odczuwało radość z pośpiechu? Na te niedomagania nie ma lepszego lekarstwa aniżeli zabawy i gry, zwłaszcza z piłką. Tych zabaw i gier mamy w naszym programie bardzo dużo. Znacznie więcej niż połowę czasu, przeznaczonego na wychowanie fizyczne, chcemy wypełnić zabawami i grami. Chłopak wiejski, gdy przejdzie przez taką szkołę, napewno nie będzie narzekał na ciągły pośpiech i konieczność szybkiego dostosowywania się do zmieniających się sytuacji.

Innymi słowy mówiąc, sprawa stoi dobrze i możemy spokojnie patrzeć w przyszłość. Niestety! Jest tu jedno małe „ale", które całkowicie przekreśla wyniki prac naszych.

Szkoły wiejskie, to szkoły I, a czasem II stopnia organizacyjnego, szkoły nie **mające wcale ćwiczeń cielesnych,** albo mające ich 15 minut na tydzień, albo co najwyżej pół godziny na tydzień. W tych warunkach nie będziemy oglądali wyników owej pracy, a nasi wiejscy wychowankowie, niestety, nie będą mogli doczekać się komendy „przełóż broń".

M. KRAWCZYK

PRZYCZYNEK DO BADAŃ NAD TĘTNEM I TEMPERATURĄ

(dokończenie)

Drugą grą, którą ósma klasa uprawiała w okresie badań, była koszykówka. Gra odbywała się w zimowej hali sportowej o normalnych wymiarach boiska koszykówki i trwała 2 razy po 20 minut. W praktyce gra trwała czasami o kilka minut krócej, gdyż musiała się kończyć na ogólny sygnał kończący ćwiczenia dla wszystkich uczniów.

Uczniowie grali w kostiumach treningowych. Zmian stanowisk graczy dokonywano bardzo rzadko: przeważnie ci, którzy zaczynali grać na obronie, grali na tym stanowisku do końca gry. Pomiary były przeprowadzone tym samym systemem co i przy hokeju, t. zn. natychmiast po sygnale na przerwę gracze mierzyli tętno, a następnie w ciągu 5 minut temperaturę. Jeśli jakiś pomiar wydawał się niepewnym — gracz go powtarzał.

Wyniki w przerwie były następujące (godz. 15,20): średnie tętno dla wszystkich uczniów — 118,47. Rozpiętość tętna mniejsza, niż przy hokeju: od 97 (reprezentacyjny środkowy atak) do 148 (u tegoż samego osobnika, który i przy hokeju miał wysokie tętno 157). Temperatura średnia 36,60. Trzech uczniów miało powyżej 37, jeden 35,5 (uczeń Nr 6). Ten ostatni pomiar nasuwa duże wątpliwości, ponieważ jest to pojedyńczy pomiar (gracz ten grał w koszykówkę podczas pomiarów tylko jeden raz i wynik nie jest przeciętną z kilku pomiarów, lecz pojedyńczym wynikiem). Jednak nie wyklu-

cza to osłabienia, które mogło dać taki właśnie wynik, tym bardziej, że osobnik ów miał jako średnią ranną temperaturę 36,2 i o godz. 12,30 również taką samą.

Pomiary po koszykówce (po następnych 15 — 20 minutach gry) podobnie jak i przy hokeju mówią, że i tętno i temperatura nieco się obniżają. Tętno spada ze 118,47 na 117,20, a temperatura z 36,60 na 36,49. Wytłumaczyć to zjawisko można albo przystosowaniem się organizmu do wysiłku, co wydaje się być najbardziej prawdopobodnym, albo — nieznacznym osłabieniem, co również nie jest wykluczone. Fakt pozostaje wyraźny, że zarówno tętno jak i temperatura po tych dwóch intensywnych grach lekko się obniżają w porównaniu do wyników z pierwszej połowy gry. Jeśli zestawić temperaturę podczas koszykówki z temperaturą przed ćwiczeniami, to okaże się, że średnia temperatura zarówno w połowie gry jak i pod koniec jest niższą, niż na zbiórce. Wobec faktu wytwarzania ciepła przez pracujący mięsień i to w dużej ilości, należy przypuścić, że strata przez promieniowanie jest jeszcze większa, niż wytwarzanie na skutek pracy (temperatura zewnętrzna niżej 0). Zresztą zjawisko to nie jest wyraźne.

Indywidualne odchylenia po koszykówce sięgają od 98 do 153, przyczem jeden ma niżej 100, ale zaznacza w uwagach — „gra była nudna, nie ciekawa", jeden ma wyżej 140, mianowicie Nr 8 — 153, pozostali utrzymują się w granicach od 105 do 135. Z temperaturą podobnie jak i w pierwszej połowie: dwóch ma niżej 36 i również dwóch wyżej 37. Naogół temperatura u 7 uczniów obniża się w porównaniu z pomiarem w pierwszej połowie gry, u 4 podnosi się i u 4 pozostaje bez zmiany.

Przy pomiarach w grach napewno wielką rolę odgrywają rozmaitego rodzaju „wpływy chwili" — kwestia składów drużyn (czy mniej więcej równe siły), dobre lub złe sędziowanie, nastrój graczy wesoły, lub obojętny, atmosfera walki i jej zaciętość, temperatura powietrza i t. d. — chwil tych wyeliminować się nie da, a wobec tego, że interesowały mnie normalne, jakgdyby „bieżące" nastroje, pozostawiałem te oddziaływania takimi, jakimi one same się kształtowały.

Po ćwiczeniach uczniowie mają około 40 minut wolnego czasu, który zużywają na przebieranie się, mycie (dwa razy w tygodniu na kąpiel) i na podwieczorek. Następnie przystępują do odrabiania lekcji w swoich klasach czy pracowniach.

Ten przedostatni pomiar odbywał się punktualnie o godz. 16,30. Zaraz po drugim dzwonku na tak zwany „okres pracy" uczniowie mierzyli w swoich klasach tętno i temperaturę. Podobnie jak i w poprzednich pomiarach tętno mierzyli stojąc. Na tętnie napewno zaznaczyło się chwilowe zmęczenie wywołane tem, że uczniowie spożywając posiłek na parterze, musieli na okres pracy, natychmiast po pierwszym dzwonku, wejść na trzecie piętro, gdzie mieści się VIII klasa. Fakt ten uczniowie zaznaczali bardzo często, notując

w „uwagach” — „szybko wbiegłem na górę”, jednak tętno wypadło bardzo pomyślnie, gdyż odpowiada prawie całkowicie zarówno przy zestawieniach indywidualnych jak i przy zestawieniach średnich — tętnu i temperaturze przed ćwiczeniami. Mianowicie przed ćwiczeniami tętno wynosiło 79,06, a na początku okresu pracy wynosi — 79,40; temperatura przed ćwiczeniami wynosiła 36,69 (podniesiona nasilonym trawieniem), na początku pracy wynosi 36,53. Obecnie żaden z uczniów nie posiada temperatury wyższej ponad 36,8 i niższej od 36,1 (uczeń Nr 3). Tętno u każdego, poza dwoma osobnikami, jest zbliżone do tego, jakie dany uczeń miał przed ćwiczeniami, a różnica nie przekracza 4 uderzeń na minutę.

Ostatni pomiar odbywał się pod koniec okresu pracy o godz. 18,55. Tętno i temperatura tego pomiaru jeszcze dokładniej zgadzają się ze zbliżonym pod względem warunków pomiarem przed lekcją gimnastyki, mianowicie tam tętno średnie było 67,71, przy tym pomiarze wypada jako przeciętna za cały tydzień liczba 67,53. Temperatura o godz. 12,20 wynosiła średnio 36,48, obecnie wynosi 36,47. Rozpiętości indywidualne są nieznaczne — najwyższe tętno 82 (uczeń Nr 1), najniższe 58 (uczeń Nr 13). Temperatura najwyższa 36,8, najniższa — 35,9 u tegoż samego, omówionego wyżej ucznia Nr 3.

Wobec tego, że w omawianym okresie odbyły się dwukrotnie hokejowe zawody: raz w Lesznie z miejscowym gimnazjum, drugi raz w Rawiczu z Korpusem Kadetów. pomiary i tam były przeprowadzane przed grą, po pierwszej tercji i po skończonej trzeciej tercji. W tych zawodach brało udział pięciu uczniów klasy VIII — jeden grał na obronie, trzech w ataku i jeden był rezerwowym (podczas zawodów grywał zarówno w ataku jak i w obronie). Wyniki tych pomiarów pozwalają zestawić tętno i temperaturę przy zwykłej grze z zawodami, gdyż ci sami uczniowie podlegali pomiarom i tam i tu. Okazuje się, że tętno po pierwszej tercji przeciętnie wyrażało się cyfrą 124,2 uderzenia na minutę, a po trzeciej tercji, czyli natychmiast po skończonych zawodach, w obu wypadkach wygranych przez Rydzynę — 128,6, co zestawione z pomiarami tychże uczniów dokonanymi przy zwykłej, treningowej grze w hokeja, trwającej tylko około 30 — 35 minut, daje nieznaczny przyrost, gdyż tam tętno było 127,4 uderzeń na minutę. Jeśli zestawić ten sam końcowy wynik na zawodach z tętnem tychże graczy po koszykówce, to okaże się, że zawody hokejowe są bardziej wyczerpujące, niż koszykówka. Przy koszykówce tętno wynosiło zaledwie 113,8, a po zawodach hokejowych sięga 128,6.

Zestawienie temperatury przedstawia się w ten sposób, że najniższą mają ci gracze przy koszykówce — 36,35; po zwykłych, treningowych grach w hokeja w porównaniu z pomiarami przy koszykówce temperatura wzrasta u nich do 36,5, osiągając najwyższą przeciętną po zawodach, mianowicie 37,12.

Wyniki po zawodach wyraźnie mówią, że zarówno temperatura, jak i tętno

pod koniec spotkania są wyższe, niż po pierwszej tercji, co przeczy spostrzeżeniom, które uczyniono przy rozpatrywaniu ćwiczebnego hokeja dla całej ósmej klasy. Tam wyraźnie i tętno i temperatura zarówno po hokeju, jak i koszykówce malały, nieznacznie, jednak były mniejsze od pomiarów dokonanych w przerwie. Starając się wytłumaczyć to zjawisko, należy przypuścić, że może tylko niektórzy z uczniów mieli wyniki końcowe bardzo obniżone i to odbiło się na przeciętnych dla całości. Dla sprawdzenia możemy wziąć pod uwagę tylko tych uczniów, którzy brali udział w zawodach. Okazuje się , że u tych zawodników również pomiar przeciętny temperatury w połowie zwykłego hokeja jest niższy od pomiaru końcowego, mianowicie: w połowie ćwiczebnego hokeja temperatura wynosiła 36,8, a po grze znacznie mniej, bo spadła o 0,3, do 36,5. Podczas zawodów natomiast tego faktu nie obesrwujemy, odwrotnie — temperatura stale się podnosi i jest wyższą od obu pomiarów treningowego hokeja: po pierwszej tercji wynosi 36,9, a po dwu następnych sięga 37,12. Zatem nie można przypuszczać, że na obniżenie się temperatury przy tych pomiarach wpływało zmęczenie, gdyż wtedy należałoby uważać zawody za mniej wyczerpujący wysiłek niż zwykły trening, czemu przeczą zarówno obserwacja gry jak i wyniki tętna. Jako jedno z niesprawdzonych przypuszczeń można wymienić wpływ zewnętrznej temperatury, lecz i ten wypadek przemawiałby raczej przeciw temu przypuszczeniu, ponieważ podczas zawodów temperatura była niższą, niż przy grach treningowych, co prawda bez silnego wiatru, który panował podczas treningów. Zapewne oddziałują tu jakieś specjalne wpływy chwili, których te pomiary nie potrafiły wykryć.

Nieco światła na powyższe zagadnienie może rzucić stan zdenerwowania, jaki widzimy przed zawodami. Rydzyniacy przed samym meczem mieli temperaturę średnią wyższą, niż podczas treningowej gry w hokeja, czy koszykówkę, mianowicie ich temperatura tuż przed zawodami (przed wejściem na lód) wynosiła przeciętnie bez żadnego fizycznego powodu 36,92, a więc blisko 37. Czterech z nich miało tuż przed zawodami temperaturę 37,1, wyraźnie zaznaczając w uwagach do pomiarów swój stan dużego zdenerwowania. Jest to bardzo ciekawe spostrzeżenie, ponieważ widzimy, jak stan psychicznego podniecenia podnosi temperaturę i to nawet dość znacznie, gdyż o godz. 14,30 na zbiórce ta temperatura wynosiła dla nich 36,6.

Reasumując wszystkie pomiary należy stwierdzić, że badania przeprowadzone dorywczo w zakładzie wyłoniły kilka ciekawych problemów, które można będzie rozwiązać tylko przez dalsze badania, przeprowadzone w warunkach bardziej laboratoryjnych i obejmujących większą ilość doświadczeń.

Do takich problemów należy zaliczyć przede wszystkiem kwestię powrotu do normy tętna po uprawianych w szkołach średnich ćwiczeniach. W warunkach rydzyńskich powrót ten okazał się zupełnie wystarczający, gdyż na początek odrabiania lekcji, a więc przystępując do pracy intelektualnej,

uczniowie mieli narząd krążenia zupełnie uspokojony i temperaturę bardzo zbliżoną do tej, jaką mieli przed ćwiczeniami (79,06 przed ćwiczeniami i 79,40 przed okresem pracy).

Następnym problemem do rozwiązania jest kwestia granic wysiłku. „Tętna nie możemy zbytnio przyśpieszać, gdyż skracałoby to okres rozkurczu, będący dla mięśnia sercowego wypoczynkiem. Za graniczną cyfrę uważamy 180 uderzeń na minutę. W okresie rozwojowym lepiej nie przekraczać 150 — 160 uderzeń na minutę" — mówi Dybowski. Jak widzieliśmy z przytoczonych danych granice te w średnich wynikach nigdzie nie zostały przekroczone. Stwierdziliśmy również, że hokej jest grą znacznie bardziej męczącą niż koszykówka i że zawody hokejowe są bardzo poważnym wysiłkiem dla młodzieży, co szczególnie jaskrawo zaznaczyło się przy pomiarach ciepłoty ciała.

Sprawa częstości tętna w tych zestawieniach przedstawia się pomyślnie, gdyż jest względnie bardzo niska. „U dorosłych i wyrobionych fizycznie mężczyzn tętno jest zwykle zwolnione i waha się między 50 — 70 na minutę" — mówi Dybowski w „Fizjologicznych podstawach wychowania". W tym wypadku tętno to istotnie tak się przedstawia, gdyż w pozycji leżącej wynosi wśród uczniów ósmej klasy 57,73, w pozycji stojącej: o godz. 12,10 — 67,71, a mierzone bez specjalnego okresu wypoczynku i wkrótce po obiedzie — 79,06, co w tym wieku jak również w niskiej temperaturze otoczenia („Zimno działa przyśpieszająco na tętno" — Dybowski) — należy znać za objaw bardzo dodatni. „U młodzieży intensywnie ćwiczącej, szczególnie uprawiającej z zamiłowaniem sporty, wymagające dłuższej zaprawy, ...częstość tętna jest już w spokoju zwolniona" — twierdzi Reicher. Rydzyniacy, szczególnie klasa ósma, ćwiczą intensywnie i to od pięciu lat, przypuszczać więc należy, że ćwiczenia te odbiły się na ich mięśniu sercowym w formie obniżenia się tętna, co z tego powodu jest ważne, że daje większą możność wypoczynku dla mięśnia sercowego. Jak wiadomo mięsień sercowy wypoczywa w momencie rozkurczu. Czas, potrzebny na skurcz komór, równa się mniej więcej jednej trzeciej czasu, potrzebnego na całkowity cykl pracy serca, więc dwie trzecie pełnego okresu przeznaczon są na odpoczynek i odnowę mięśnia sercowego. Im zatem te okresy są krótsze, a stają się one takimi przy podnoszeniu się tętna, tym serce mniej ma możności odpoczynku. „W miarę przyśpieszania tętna czas rozkurczu wciąż się skraca, a przy częstości 150 na minutę dochodzi do wyrównania obu faz. Przy częstościach większych proces skracania rozkurczu postępuje dalej, wskutek czego serce nie ma czasu napełnić się należycie krwią i wydajność jego pracy maleje, to też częstości takie (sięgające nieraz do 200 i wyżej) zdarzają się w warunkach normalnych tylko przy krańcowych wysiłkach o krótkim trwaniu" — czytamy u Piaseckiego w „Zarysie teorii wychowania fizycznego".

Zaprawa sportowa odbija się również na obniżeniu tętna po ćwiczeniach,

mówi o tem wyraźnie Reicher w „Higienie szkolnej" — „Po ćwiczeniu u sportowców, mających zaprawę, częstość tętna i ciśnienie krwi podnosi się naogół mniej, niż u osób niezaprawionych". Jeśli chodzi o hokej i koszykówkę — brak w tej sprawie jakichkolwiek liczb porównawczych. Jest to znów ciekawy problem do rozwiązania i wdzięczne pole do gruntownych badań.

Wobec tego, że wahania dzienne tętna sięgają 10 uderzeń, trudno zestawiać wyniki pomiarów w Rydzynie z liczbami innych autorów, gdyż niewiadomo, o której porze dnia osiągano podawane przez nich średnie, ale jeśli wziąć pod uwagę fakt, że pomiary w Rydzynie odbywały się w pozycji stojącej, a nie tak, jak zwykle, w siedzącej lub leżącej, oraz drugi fakt — że przed pomiarem tętna uczniowie nie wypoczywali, zachowując się zupełnie normalnie tak, jak im warunki zewnętrzne nakazywały, to liczby uzyskane przez uczniów ósmej klasy wypadną pomyślnie. Oto wspomniana już „Higiena Szkolna" pod redakcją dra Kopczyńskiego podaje dla tętna liczby: dla 14-to letniego chłopca 87, dla dorosłego — 72; w tym wypadku widzimy, że tętno badanych Rydzyniaków o przeciętnym wieku 17 lat i 9 miesięcy zbliża się — nawet jeśli wziąć pomiar o godz. 14,30 — do tętna dorosłego człowieka. Podobnie przedstawia się sprawa, jeśli porównać tętno z godz. 16,30, a więc najwyższe w spokoju, wynoszące 79,40 z tablicą Meakins'a i Gunson'a. Tam średnie tętno 18 ludzi o zdrowym sercu wynosiło 79. Grampton podaje następujące liczby: dla 14,5 lat — 82, dla 15,5 lat — 91, dla 16 lat (po okresie rozwoju) — 90, wszystkie te liczby dla pozycji stojącej — i przy tym zestawieniu tętno Rydzyniaków przedstawia się dobrze. Jeśli zaś wziąć do zestawienia tętno z innych okresów spoczynkowych uczniów ósmej klasy, szczególnie liczby z pozycji leżącej (tuż po pobudce), albo z godz. 12,10 — zestawienia te będą jeszcze bardziej jaskrawe.

Na zakończenie możnaby jeszcze porównać wyniki tych badań z cyframi, wyjętymi z tablicy Schneidra. Przeciętne cyfry Rydzyny byłyby punktowane w ten sposób:

za tętno w pozycji leżącej — 3 punkty za tętno 57,73
„ „ „ „ stojącej — 3 „ „ „ 79,06

Jak wiadomo wskaźnik Schneidra przewiduje punktację od minus 1 do plus 3 punkty. W obu wypadkach tętno Rydzyniaków otrzymuje najwyższą ilość możliwych do osiągnięcia przy tych pomiarach punktów. Wskaźnik daje trzy punkty za tętno — w pozycji leżącej 50 — 60, w pozycji stojącej 71 — 80.

Dochodzimy zatem w ogólnej konkluzji do twierdzenia, że serce na podstawie pomiarów tętna w tej grupie przedstawia się pomyślnie.

Ten wniosek należałoby jeszcze potwierdzić albo przez próbę Martineta (nie wszyscy autorowie podają jednakowy sposób przeprowadzania tej próby), albo, co lepiej, przez próbę Schneidra, która stosuje oprócz badań tętna

mierzenie ciśnienia krwi. Czy inne kierunki badań potwierdziłyby ten sąd, ciekawy ze względu na duży wymiar ćwiczeń cielesnych, stosowany w Rydzynie — sprawa otwarta.

Ostatnim problemem, który czeka na rozwiązanie, jest kwestia temperatury. Wobec braku jakichkolwiek w tym kierunku liczb porównawczych poza

TABLICA 2.

ZESTAWIENIE TĘTNA I TEMPERATURY PODCZAS ZAWODÓW HOKEJOWYCH Z INNYMI WYNIKAMI.

Liczba porz.	Wiek	Tętno i temperatura	Normalnie przed ćwiczeniami popołud.	W połowie koszykówki	Po koszykówce	W. połowie hokeja	Po hokeju	Zawody hokejowe		
								Przed meczem	Po 1 tercji	Po 3 tercjach
3	19 l. 9 m.	max.	76					95(L)	134(L)	142)L)
		śr.	65	103	105	132	134	89	127	134
		min	60					33(R)	1?1(R)	127(R)
		max.	37.2					37.5(L)	37.3(R)	37.8(L)
		śr.	36.3	36.4	—	36.2	35.8	37 1	37.2	37.5
		min.	35.4					36.7(R)	37.2(L)	37.3(R)
4	20 l. 2 m.	max.	87			117	118	94(L)	114(L)	127(L)
		śr.	74	97	108	117	114	86	107	118
		min.	65			117	110	78(R)	100(R)	109(R)
		max.	37.3			37.3	37.	37.2(L)	37.2(L)	37.4(L)
		śr.	36.8	36.7	36.7	37.	36.9	37.1	37	37.1
		min.	36.6			36.8	36.8	37.9(R)	36.8(R)	36.8(R)
6	18 l. 2 m.	max.	93			139	143	106(L)	147(R)	129(L)
		śr.	87	103	115	118	127	98	139	120
		min.	82			97	111	90(R)	131(L)	112(R)
		max.	37.7			37.7	36.8	37.5(R)	37.4(R)	37.3(L)
		śr.	36.5	35.5	36.5	36.8	36.5	37.1	37.1	36.8
		min.	36.3			36.6	36.3	36.6(L)	36.9(L)	36.3(R)
12	17 l. 10 m.	max.	91			129	132	113 L)	135(L)	150(L)
		śr.	88	125	127	120	123	109	123	137
		min.	85			111	115	105(R)	112(R)	125(R)
		max.	37.4			37.2	37.3	37.1(R)	37.1(R)	37.6(L)
		śr.	36.7	36.1	35.9	36.9	37	36.9	36.7	37.3
		min.	36.3			36.7	36.8	36.8(L)	36.4(L)	37(R)
13	17 l. 8 m.	max.	83			133	144	90(L)	130(R)	135(L)
		śr.	72	125	114	132	139	89	125	134
		min.	61			132	135	89(R)	120(L)	134(R)
		max.	32.7			37.2		36.8(R)	37(L)	37(L)
		śr.	36.6	36.2	36.3	37.1	36.3	36.5	36.5	36.9
		min.	36.1			37.1		36.2(L)	36.1(R)	36.8(R)
Średnie		tętno	77.2	110.6	113.8	123.8	127.4	94.2	124.2	128.6
		temper.	36.60	36.18	36.35	36.80	36.50	36.92	36.90	37.12

TABLICA 3.

ZESTAWIENIE WYNIKÓW.

Wyszczególnienie	Rodzaj i godzina pomiarów									
	Godz. 7 po pobudce	Godz. 12.20 przed lekcją gimnastyki	Godz. 13.10 po lekcji gimnast.	Godz. 14.25 przed ćwiczeniami popołudniowemi	Godz. 15.20 w połowie hokeja	Godz. 15.45 po hokeju	Godz. 15.20 w połowie koszykówki	Godz. 15.45 po koszkówce	Godz. 16.30 na początku okresu pracy	Godz. 18.55 po okresie pracy
tętno:	57,73	67,71	102,07	79,06	126,38	124,07	118,47	117,20	79,40	67,35
średnie —	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
temperatura:	36,24⁰	36,48⁰	36,60⁰	36,69⁰	36,86⁰	36,79⁰	36,60⁰	36,49⁰	36,63⁰	36,47⁰

PUNKTACJA TĘTNA WG WSKAŹNIKA SCHNEIDRA:

Tętno	Szybkość	Punkty	Wynik Rydzyny	Tętno	Szybkość	Punkty	Wynik Rydzyny
W postawie leżącej	30—60	3	57,73	W postawie stojącej	60—70	3	
	61—70	3			71—80	3	79,06
	71—80	2			81-90	2	
	81—90	1			91—100	1	
	91—100	0			101—110	1	
	100—110	—1			111—120	0	
					121—130	0	
					131—140	—1	

TĘTNO WG CRAMPTONA:

Przed rozwojem	W czasie rozwoju	Po rozwoju	Wynik Rydzyny
Przeciętnie 14½ lat	Przeciętnie 15½ lat	Przeciętnie 16 łat	17 l. 9 m.
82	91	90	79

WYJĄTEK Z TABLICY MEAKINS'A i GUNSON'A:

Średnie tętno:	18 ludzi ze zdrowem sercem	79
	21 ludzi chorych na podrażnienie serca	99
	15 uczniów VIII kl. Rydzyny	79

ogólnymi danymi, zawartymi w „Zarysie teorii wychowania fizycznego" prof. Piaseckiego, nie potrafię ich omówić.

Po biegach maratońskich notowano u niektórych sportowców bez innych objawów patologicznych 40 stopni C. Temperatury ponad 38 stopni należą do częstych. Większość badaczy tych zjawisk zgadza się na uważanie temperatury 39 stopni i wyżej jako leżących na granicy stanów chorobowych" — mówi Piasecki, a dalej tak tłumaczy działanie podwyższonej temperatury: „Podwyższona temperatura ciała wywołuje wzmożenie czynności fizjologicznych organów wegetatywnych: oddechu, krążenia, wydzielania przez pobudzenie ośrodków tych funkcji w rdzeniu przedłużonym oraz przez bezpośrednie wzmożenie przemiany materii. Tym sposobem praca mięśniowa

zyskuje konieczną dla siebie kooperację tych czynników, która sprawia, że mięśnie pracujące otrzymują potrzebną ilość tlenu i substancji odżywczych, a powstałe w nich produkty rozpadu wydzielają się szybko".

Możliwe, że praca mięśniowa sięga po tę „kooperację" przez podwyższanie temperatury tylko w tych wypadkach, gdy tętno dochodzi do granicy 150 lub więcej uderzeń na minutę, starając się tą drogą przyśpieszyć chemizm przemiany w mięśniach, nie podnosząc jednocześnie akcji serca, która byłaby w tych warunkach nieprodukcyjną. Wtedy niepodnoszenie się temperatury przy wysiłkach mięśniowych byłoby jeszcze jednym ze wskaźników prawidłowej akcji serca; możliwe również, że niezbyt duże podnoszenie się przeciętnej temperatury w tej grupie badanych należy tłumaczyć olbrzymią stratą ciepła przez promieniowanie (zewnętrzna temperatura stale poniżej 0, dochodząc czasami do minus 10 stopni).

Sprawa ta nie jest jasna i wymaga badań w warunkach bardziej precyzyjnych (naprzykład badań termoelektrycznych) niż te, które mogłem stosować. Jeśli je podaję, to z wielkimi zastrzeżeniami i jedynie jako materiał porównawczy.

MGR O. ŻAWROCKI (Rydzyna)

ORGANIZACJA WCZASÓW WE WŁOSZECH I NIEMCZECH

I.

Mussolini tak wyraził się o wczasach: „Ruch wczasowy służy idei pokoju, braterskości, miłości i cywilizacji". Jako jeden z głównych celów swojej działalności postawił sobie Duce fizyczne i duchowe podniesienie ludu włoskiego oraz stworzenie dla niego wyższego niż dotychczasowy standartu życiowego. W zakres tych poczynań wciągnął i ruch wczasowy, który we Włoszech datuje się od 1920 roku, tj. od czasu powstania „Fasci di Combattimento". Z początku ruch ten ograniczał się do nielicznych grup i miał bardzo wąski zasięg, stopniowo jednak przy poparciu partii faszystowskiej, króla Emanuela oraz brata Duce, Arnolda Mussolini, stworzył sobie w 1923 r. ramy organizacyjne w postaci Centralnego Urzędu Wczasów (Ufficio Centrale del Dopolavoro) przy Związku Związków Faszystowskich (Confederazione dei Sindicati fascisti).

Pierwszy okres ruchu wczasowego we Włoszech zebrał szereg zagadnień, jakie nasunęły się w czasie realizowania postulatów, część z nich przepracował teoretycznie i stworzył swoiste oblicze wczasów włoskich.

Następny okres (1923—1925) jest przejściem od teorii do praktyki. Wynurzają się dwa naczelne zadania: z jednej strony zainteresowanie ruchem wcza-

sowym mas i rozwiązanie szeregu zagadnień, z drugiej — „dostarczenie wczasów" robotnikom. Ta dwuletnia działalność Centralnego Urzędu Wczasów oraz powstanie wielu organizacji wczasowych przy fabrykach zmusza rząd faszystowski do ustawowego rozbudowania akcji.

1 maja 1925 roku zostaje ogłoszone postanowienie królewskie powołujące do życia Narodową Fundację Wczasów (L'Opera Nazionale „Dopolavoro") o następujących wytycznych: 1) celem ruchu wczasowego wśród robotników jest stworzenie warunków do rozwoju jego fizycznych i duchowych wyczynów, 2) opiekowanie się i popieranie wszelkiej działalności w tym kierunku. Od tego momentu rozpoczyna się okres umasowienia ruchu wczasowego, tym bardziej, że akcja ta opiera się na poważnych pozycjach budżetowych. Zagadnienie wczasów staje się zagadnieniem socjalnym, a możliwości rozwoju stają się stopniowo coraz większe skutkiem szeregu posunięć rządu faszystowskiego jak np. przystąpienie w 1932 r. do Międzynarodowej Konwencji Pracy (8 godzin pracy, 8 godzin czasu wolnego, 8 godzin snu), oraz ogłoszenie w 1927 r. Karty Pracy (Carta del lavoro), wyjaśniającej prawa robotników, ustalającej opiekę społeczną, stosunek pracobiorcy do pracodawcy itp. „Karta pracy" mówi, że walory gospodarcze, cielesne, duchowe i kulturalne robotnika nie mogą zależeć od interesu prywatnego poszczególnych jednostek, są bowiem organicznie związane ze zbiorowym interesem narodu.

Na naczelne miejsce zagadnień Narodowej Fundacji Wczasów wysuwa się zagadnienie higieny pracy i higieny socjalnej włoskiego przemysłu. Przeciwwagą szkodliwych wpływów zakładu przemysłowego są kolonie nadmorskie i górskie, wzorowe domy mieszkalne, ogrody, sale do ćwiczeń ruchowych, świetlice itp. Do akcji tej powołano Fabryczne Organizacje Wczasowe, podporządkowane centrali. Podobne organizacje powstały w różnych zawodach różnych sfer społecznych.

Wszystkie one są podporządkowane Narodowej Fundacji Wczasów, która ma 6 wydziałów: organizacyjny, administracyjny, sportowy, kultury i sztuki, turystyczny i popierania akcji wczasów. Terytorialnie dzieli się na 94 urzędy prowincjonalne z 726 oddziałami, które w sumie liczą 19996 ognisk wczasowych. Ogółem liczba członków dochodzi do 3 milionów, w czym przeszło 700000 pracowników umysłowych. Fabrycznych ognisk wczasowych liczą Włochy 2673, które skupiają w swych szeregach około 1 miliona robotników. Formy wczasów, zgodnie z tytułami poszczególnych wydziałów Narodowej Fundacji Wczasów, są następujące: organizowanie obozów sportowych, kursów gimnastycznych i sportowych, urządzanie kąpielisk, parków sportowych; prowadzenie świetlic, bibliotek, organizowanie koncertów, przedstawień teatralnych, kinowych, wystaw sztuki, opiekowanie się kołami miłośników fotografii i filmu wąskotaśmowego, urządzanie wycieczek krajoznawczych krajowych i zagranicznych; propagowanie racjonalnych domów mie-

szkalnych i urządzenia wnętrza, zakładanie ogrodów rozrywkowych itp. Szczególnie wielkim udziałem cieszą się grupy miłośników tańca i pieśni ludowej. Grupa taka złożona z robotników i urzędników prezentowała włoskie tańce i pieśni ludowe na tegorocznym Kongresie Wczasów w Hamburgu.

II.

Niemiecka organizacja wczasów została powołana do życia z inicjatywy Hitlera i dr. R. Ley'a, przewodniczącego Niemieckiego Frontu Pracy, dnia 14 listopada 1933 r. pod nazwą Narodowo-socjalistyczna Wspólnota „Siła



Rys. 1. Flota „Kraft durch Freude" w porcie Funchal na Maderze.

przez Radość". Korzystając z doświadczeń włoskiej L'Opera Nazionale „Dopolavoro", rozwijała się szybciej i 24 października 1934 roku otrzymała szczegółowy program i regulamin pracy.

Podstawy ideowe opierają się na narodowo-socjalistycznym poglądzie na świat: Treścią życia ludzkości jest praca i wysiłek. Nie wypełnia ona i nie może wypełniać wszystkiego czasu — pozostaje niezbędny odpoczynek. Troską polityki socjalnej jest, ażeby żaden fragment życia nie został wykorzystany ze szkodą dla Wspólnoty. „Kraft durch Freude" ma więc za zada-

nie wypełnić ten wolny czas po pracy i spełnić kulturalną funkcję polityki socjalnej, a ponieważ chodzi o harmonię pomiędzy materialnymi i duchowymi wysiłkami, musi otoczyć opieką cielesną i duchową stronę pracownika. Organizacja „Kraft durch Freude" idzie w dwóch kierunkach: terenowym i działów pracy. Terytorialnie dzieli się na 32 prowincje, 771 okręgów, 15051 oddziałów (ognisk). Dochodzi do tego czynnych 56807 fabrycznych grup wczasowych. Formy pracy wczasowej są zgrupowane w kilku wydziałach (urzędach).

Urząd podróży, turystyki i urlopu ma za zadanie zapewnić każdemu pracownikowi niemieckiemu, któremu środki materialne nie pozwalają na samodzielne spędzenie wakacji, podróż wypoczynkową. W roku 1935 skorzystało z tych podróży ponad 5 milionów, przy czym 30% były to wycieczki od 7 do 14 dni, resztę stanowiły 1—3 dniowe. Całkowite koszty 7 dniowej podróży wynosiły na osobę około 35 RM. 7 okrętów obsługuje podróże morskie „Kraft durch Freude". Przewiozły one w 1935 r. 130000 wycieczkowiczów, w tym 3300 do Lizbony, Madery i na Azory. Obecnie są w budowie dwa okręty przeznaczone dla celów wczasowych o łącznej wyporności 25000 tonn. Korzystający z podróży rekrutowali się w 70% z pracowników fizycznych, 30% stanowi urzędnicy, wolne zawody, rentierzy. Z pośród nich 30% zarabiało poniżej 100 RM miesięcznie, 30% pomiędzy 100 i 150 RM, 24% od 150 do 250 RM, 6% ponad 250 RM. Wycieczek pieszych urządzono w 1935 r. 23600 przy udziale 400000 uczestników.

Urząd sportowy w 1936 r. prowadził 57 ośrodków, które przeprowadziły kursy sportowe w 229 miejscowościach z ogólną liczbą 3034687 uczestników. Były to kursy pływania, gimnastyki, ogólnego wychowania fizycznego, gimnastyki dla dzieci, kursy narciarskie, strzeleckie, golfa, oraz kursy dla osób starszych. Zatrudnionych przy tym było 1300 płatnych wychowawców fizycznych. Wpływy urzędu sportowego pochodzą z opłaty rocznej uczestnika, która wynosi 30 fenigów, oraz drobnej opłaty za kurs na Odznakę Sportową; ogółem wpływy wyniosły 1005406 RM — wydatki 1385000 RM. Niedobór 379594 RM pokryto z budżetu „Kraft durch Freude".

Urząd dla Piękna Pracy stara się o zdrowe i estetyczne pomieszczenie warsztatu pracy. Ogółem ponad 200 milionów RM zostało zużytkowane przy współudziale tego urzędu na polepszenie warunków zdrowotnych i bezpieczeństwa sal pracy, poczekalni, jadalni, placów fabrycznych, umywalni, garderób, świetlic, założenia wentylacji, radia, bibliotek, ogrodów, placów sportowych itp. Urząd ten szerzy propagandę budowy racjonalnych osiedli mieszkaniowych i estetycznego urządzenia wnętrza przez wydawanie specjalnego czasopisma i urządzanie wystaw.

Wydział Kultury ma za zadanie dostarczyć jak najtaniej lub nawet bezpłatnie rozrywek kutluralnych. I tak w 1935 r. urządzono 3000 koncertów, 7000 wieczorów muzyki ludowej, 10000 przedstawień teatralnych, 1500 wieczo-

rów związkowych, 45000 przedstawień kabaretowych, 10000 seansów filmowych, oprowadzono 8000 wycieczek po muzeach, urządzono 250 wystaw i 7000 różnych imprez. Liczba odbiorców tych imprez osiągnęła 35 mil.

III.

Włochy i Niemcy stanowią doskonały przykład centralistycznej organizacji wczasów pod ścisłym nadzorem rządu. Motywy takiej organizacji są zrozu-



Rys. 2. Hart młodego pokolenia przygotowują matki niemieckie.

miałe, a zresztą jasno i wyraźnie są one podawane w pracach przywódców tych ruchów. Corrado Pucetti, naczelny dyrektor L'Opera Nazionale „Dopolavoro" powiedział na Kongresie Wczasów, że ruch wczasowy wspiera się na faszyzmie, a faszyzm znajduje w ruchu wczasowym dzielnego druha.

Horst Dresler-Andress, wybitny działacz niemiecki, w referacie „Die Freizeitgestaltung in Deutschland" mówi, że jak Niemiecki Front Pracy w swym najwyższym poczuciu demokratycznym jest ciałem stanowiącym o sobie samym, tak jego organizacja „Kraft durch Freude" jest kulturalnym wyrazem tej woli. Ścisły związek ideowy organizacji wczasowych z jednymi niemal kierunkami społeczno-politycznymi w tych krajach jest sprawą oczywistą. Jeżeli chodzi o formy pracy, to trzeba przyznać, że są one bardzo rozbudowane, a wpływy obejmują ogromne ilości obywateli dając im rzeczywiście dużo momentów wczasowych za nader niską opłatą lub całkiem bezpłatnie, a przy tej sposobności wiążąc ich ściślej z dominującą partią polityczną w danym kraju.

IV.

Szczegółowszych danych tyczących się organizacji wczasów za granicą nie znajdzie czytelnik w literaturze polskiej. Z obcej podam tę, na której się opierałem:

Starace Achille. L'Opera nazionale „Dopolavoro". Verona, 1933, str. 94.
Perulli Virgilio. L'Opera nazionale „Dopolavoro" nel sistema giuridico. Padova, 1934, str. 85.
Wagenführ Horst. „Kraft durch Freude" und „Dopolavoro". W „Hochschule und Ausland", 1936, 14, 13, 204—212.
Dressler-Andress Horst. Die Freizeitgestaltung in Deutschland, Berlin, 1936, str. 14.

TADEUSZ ZYGLER

Z PRAKTYKI SZKOLNEJ

STARAMY SIĘ O SPRZĘT DO ĆWICZEŃ CIELESNYCH.

Niejednokrotnie słyszy się narzekania, że warunki materialne, w jakich obecnie znajduje się większość szkół powszechnych, uniemożliwiają nawet w pewnym stopniu realizowanie programów ćwiczeń cielesnych. Z braku odpowiednich funduszów nie mogą szkoły zakupić koniecznego sprzętu, a bez niego trudno sobie wyobrazić wprowadzenie do lekcyj wielu ćwiczeń gimnastycznych, zabaw i gier ruchowych czy drużynowych. Należy podkreślić, że ćwiczenia cielesne bez stosowania choćby najprymitywniejszych przyborów nie dają takich rezultatów, jakich należałoby się spodziewać, a poza tym w krótkim czasie zniechęci to nauczyciela i nie pociągnie wychowanków. Kwestia gromadzenia przyborów nie przedstawia się tak źle, jak zwykli jesteśmy sądzić. Pragnę więc choć w kilku zdaniach wskazać sposoby, jakimi mógłby nauczyciel ułatwić i uprzyjemnić sobie pracę, a co za tym idzie osiągać w niej większe rezultaty. Spotyka się dziś szkoły, które wydają na materiał do zajęć praktycznych dość poważne kwoty. Jeżeli w końcu roku obejrzymy wykonane za te pieniądze przedmioty, to z łatwością dostrzeżemy, że nie przedstawiają one dla szkoły żadnej wartości. Kawałki płótna starannie obrębione, miniaturki stolnic, wieszaków, stołeczków, pałeczek itd. itd. — oto bardzo często spotykany przegląd całorocznych

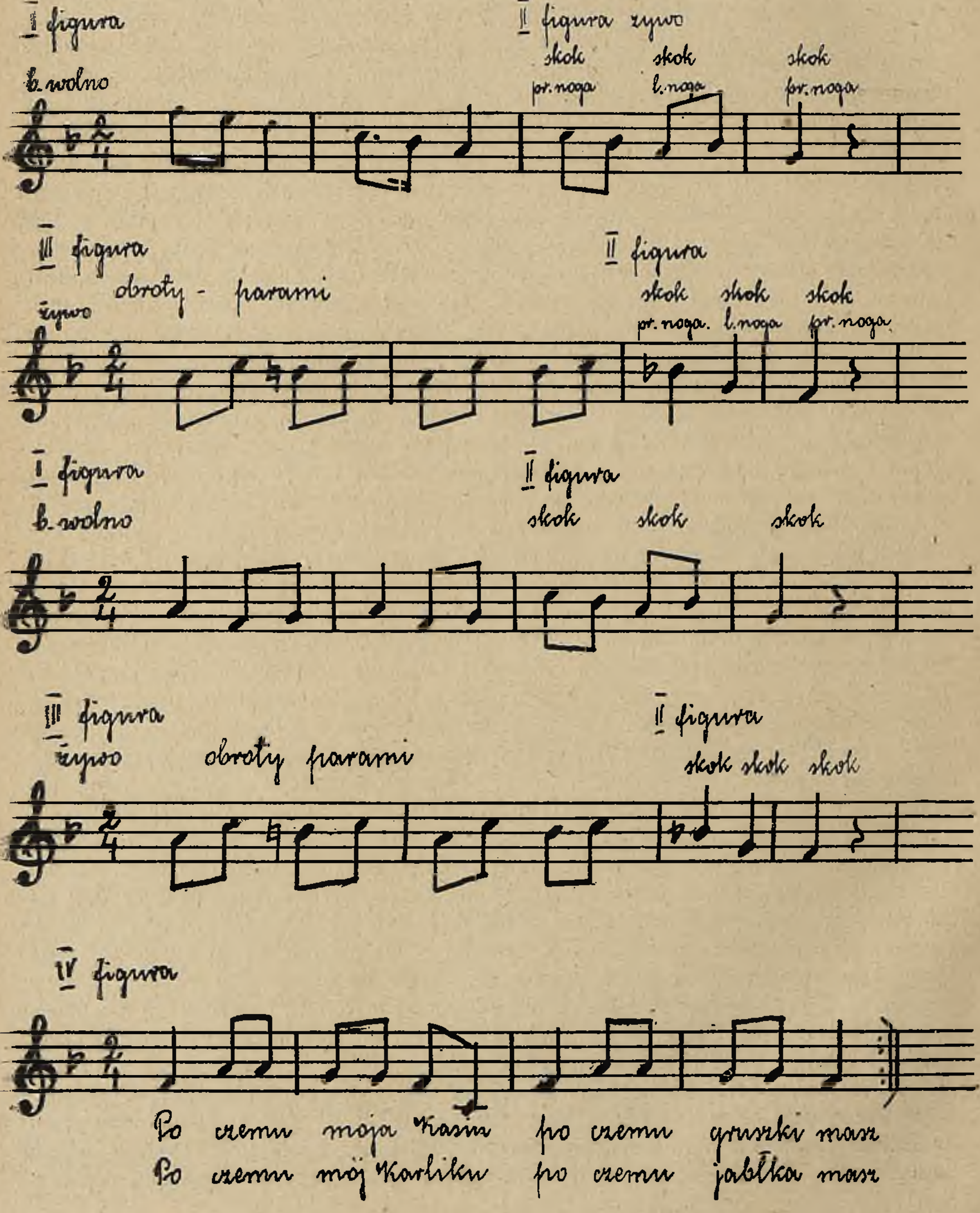
prac. Możliwe, że specjalista zajęć praktycznych zarzuci mi nieznajomość przedmiotu, bowiem nie uwzględniam, zdawaćby się mogło, stopniowego osiągania przez ucznia techniki obróbki drzewa, sposobu posługiwania się narzędziami itp. Tak jednak nie jest. Sądzę, że można bez trudu uczyć dzieci obrębiania przy wykonywaniu woreczków do zabaw i gier rzutnych, szarf, numerów do oznaczania grup, proporczyków do chorągiewek, a dalej szycia bielizny przy szyciu kostiumów gimnastycznych, cerowania przy piłkach palantowych z korka i włóczki lub rafii. Również bez trudu można zapoznać ze sposobem obrabiania drzewa wykonując pałeczki do chorągiewek, krzyżaki do biegów, krążki z pałeczką, pałeczki sztafetowe, palanty, sanki, i wiele, wiele innych. Materiał na powyższe przedmioty nie kosztuje zbyt dużo, a wiele z nich da się wykonać zwykłym nożem kuchennym. Gromadzenie tym sposobem przyborów zależy przede wszystkim od właściwej organizacji pracy w szkole i od stopnia zrozumienia roli przyborów w całokształcie wychowania. Jeżeli jednak i tą skromną kwotą szkoła nie rozporządza — należałoby skorzystać z Polskiego Radia. Komitet Rozdawnictwa Sprzętu Sportowego przy Referacie Sportowym Polskiego Radia zdając sobie dokładnie sprawę z trudnych warunków materialnych szkół podjął się gromadzenia sprzętu do ćwiczeń cielesnych i rozdzielania pomiędzy szkoły najbiedniejsze. Pomoc ta okazuje się jednak nie wystarczająca: zbyt mało jest ofiarodawców, a bardzo dużo potrzebujących. Celem więc usprawnienia swej akcji Komitet wprowadził pewną inowację, która usuwa kłopoty i koszty ponoszone dotąd przez radiosłuchaczy w związku z przesyłką sprzętu do Referatu Sportowego Polskiego Radia. Obecnie radiosłuchacze zamiast posyłać sprzęt do Warszawy, mogą ofiarować go najbliżej położonej szkole, która tego sprzętu potrzebuje, a mimo to podziękowanie będzie wygłoszone przez Radio, gdyż szkoła zakomunikuje Referatowi Sportowemu Polskiego Radia nazwisko ofiarodawcy. Innymi słowy, zainteresowana szkoła winna sama przy pomocy propagandy radiowej starać się o zachęcenie mieszkających w sąsiedztwie ofiarodawców do składania potrzebnego jej sprzętu do ćwiczeń cielesnych lub ofiar pieniężnych na jego zakup i sporządzenie. Orientując się w ciężkiej nieraz sytuacji materialnej rodziców dzieci uczęszczających do szkoły, Komitet zdaje sobie sprawę, że z tej strony nie można spodziewać się większych ofiar pieniężnych lub darów, można natomiast przy umiejętnym podejściu do sprawy uzyskać wartościową pomoc w naturze. Mianowicie wśród rodziców uczącej się dziatwy znajdują się niewątpliwie różni rzemieślnicy, Nauczyciel, który jest inicjatorem gromadzenia sprzętu, po pierwsze zachęca ich do poświęcenia pewnej ilości pracy dla dobra szkoły, do której i ich dzieci chodzą, a następnie poucza poszczególnych rzemieślników, jakie przedmioty mogą oni wykonać w swoich warsztatach. Ale są i takie wypadki, że szkoła nie umie wykorzystać posiadanego lub ofiarowanego sprzętu. Świadczą o tym fakty. Kilka szkół po otrzymaniu od Komitetu piłek tenisowych zwróciła się ponownie z prośbą o przysłanie rakiet i siatki, gdyż nie wiedziało co z piłkami uczynić. Tymczasem piłki tenisowe mogą mieć bardzo szerokie zastosowanie, np. do zabaw i gier „piłeczki", „rzut piłki o ścianę", „rzucanka", „zgadywany", „kucie", „kwadrant", „palant" i wiele innych, których z odmianami jest najmniej 50. Poza tym mogą urozmaicić zabawy i gry bieżne, chody na czworakach, skłony tułowia w bok itp. Powyższy fakt świadczy o nieznajomości materiału ćwiczebnego dla dzieci szkół powszechnych. Sądzę, że i te braki dałoby się w krótkim czasie usunąć poświęcając w każdym rejonie konferencyjnym jedną z konferencyj całkowicie sprawom W. F. ze szczególnym zwróceniem uwagi na wszechstronne wykorzystanie przyborów. Duże usługi może oddać „Skrzynka zapytań" w „Wychowaniu Fizycznym w Szkole", a także Poradnia Kultury Fizycznej Polskiego Radia, która chętnie udziela wskazówek z dziedziny organizacji kółek sportowych oraz podaje sposoby wykony-
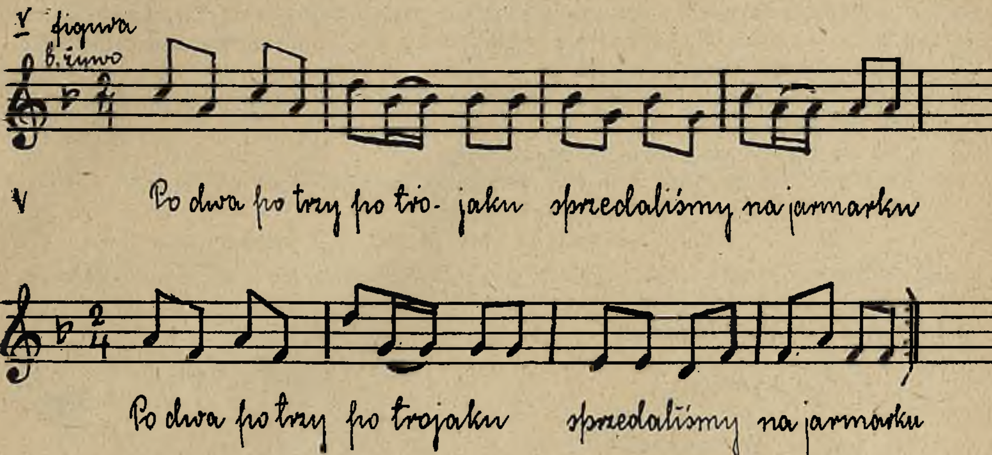
wania przyborów, szczegółowe plany urządzeń do gier drużynowych, zabaw i gier ruchowych, lekkiej atletyki, budowy pływalń itp. Musi ona jednak dokładnie wiedzieć, jakimi środkami dana szkoła rozporządza, aby rada była dostosowana do realnych warunków.

FRANCISZEK KRAWCZYKOWSKI (Błonie)

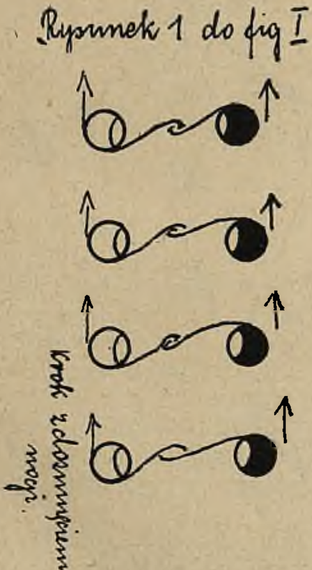
TAŃCE LUDOWE

KOKOTEK — Taniec śląski (dowolna ilość par)





I figura. Dzieci stoją w dwóch szeregach twarzami zwrócone do siebie. Podają sobie prawe ręce. W czasie pierwszego taktu na raz robią boczny krok w jedną stronę np. w prawo, jednocześnie wznoszą ręce, za które się trzymają, w stronę zrobionego kroku (jakby dalszy ciąg ruchu całego ciała). Na dwa dosuwają nogi i ręce przenoszą do pierwotnej pozycji przed sobą. W drugim takcie powtarzają to samo.
II figura. W trzecim takcie ciągle trzymając się za ręce na raz wysuwają skokiem prawe nogi, na dwa — skokiem zmieniają nogi, wysuwając lewe; na następny raz — skokiem wysuwają prawe nogi, na dwa — wytrzymują w bezruchu. Przy wykony-





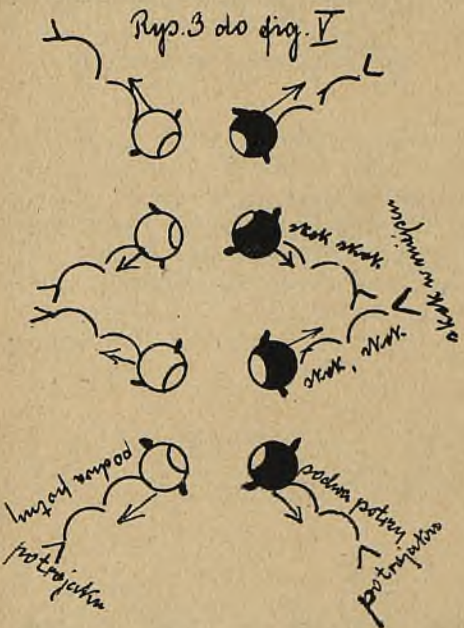
Rys. 2 do figury III.

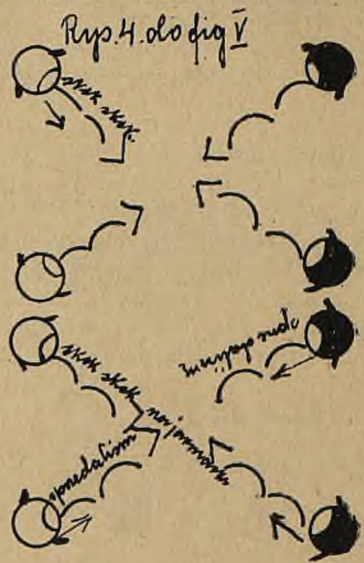
waniu tej figury należy zwrócić uwagę, aby ciężar ciała nie przechodził na wysuwane nogi. Tułów należy utrzymać lekko odrzucony do tyłu.
III figura. Pary chwytają się pod prawe ramiona (wolne ręce mają wzniesione nad głową) i 8-ioma drobnymi krokami okręcają się w kółko, po czym zatrzymują się

na pierwotnych miejscach i wysuwają skokiem prawe nogi — na raz. Lewe — na dwa, prawe — na raz jak poprzednio w figurze II. Następnie powtarzają cały taniec od początku, czyli figury I, II i III.
IV figura. Dwie pary chwytają się za ręce i czwórkami tworzą kółka. Śpiewając pierwszą zwrotkę

na słowo „po" stawiają prawe nogi,
„ „ „czemu" wznoszą lewe nogi, kierując je w prawo,
„ „ „moja" stawiają lewe nogi,
„ „ „Kasiu" wznoszą do góry prawe nogi, kierując je w lewo

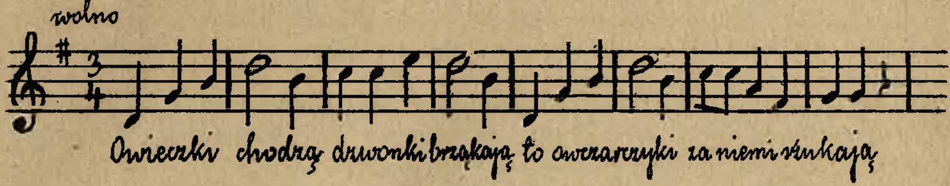
itd. Ze słowem „masz" łączą nogi razem i wszyscy nisko się pochylają w ukłonie, przy czym stosownie do powolnego tempa melodii w tym miejscu zwalnia się i taniec. Następuje powtórzenie figury IV.

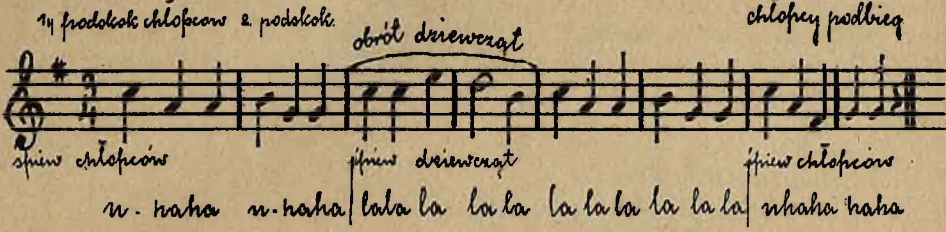

Ryc. 3 do fig. V


Ryc. 4 do fig. V

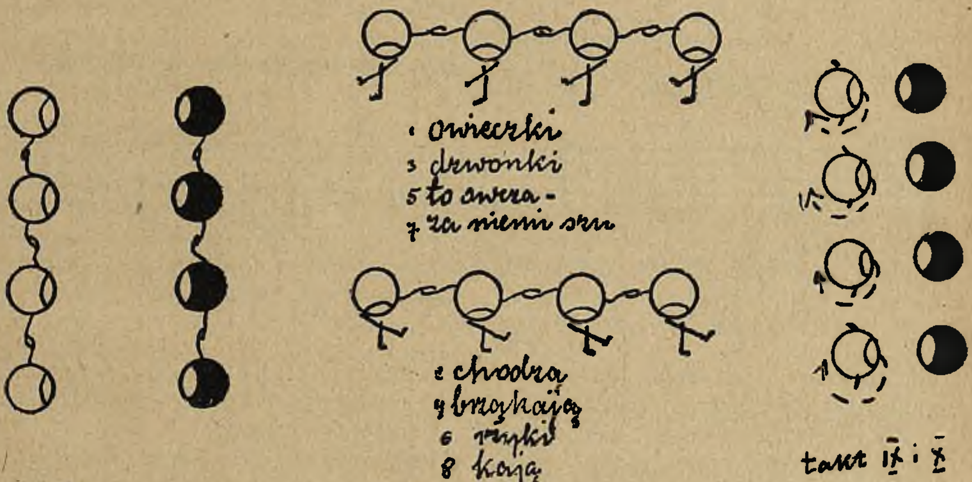
V figura. Wszyscy tańczący chwytają się pod boki i ze słowem „po dwa" robią skok (na dwóch złączonych nogach) do tyłu, oddalając się od siebie. „Po trzy" drugi skok do tyłu. Na słowa „po trojaku" robią w miejscu energiczny skok z tupnięciem i lekkim przysiadem po tupnięciu. Na sylabę „sprze" — skok na dwóch nogach do środka koła. Na sylabę liśmy" — drugi skok do koła. Na słowa „na jarmarku" — mocny skok w miejscu. Przy powtórzeniu melodii wszyscy dwoma skokami okręcają się w prawą stronę; trzeci skok mocno zaakcentowany robią w miejscu. Ze słowami „sprzedaliśmy na jarmurku" takież same okręcanie się skokami w lewą stronę. Po czym taniec zaczyna się od początku, od I figury.
W niektórych wsiach figurę V tańczą w ten sposób, że zamiast skoków robią zwyczajne dwa kroki, a zamiast trzeciego mocnego skoku z przysiadem, tupią jedną nogą.
W tańcu tym należy uwzględnić kontrastowy charakter różnych figur. A więc: figura I jest powolna, prawie majestatyczna, figury II i III figlarne, delikatne, lekko tańczone. Figury IV i V tańczone być muszą w bardzo szybkim i żywym tempie, rozbawione, wesołe, zbliżające się do groteski.

SZEPER (OWCZARZ) — taniec kaszubski.





Temat „owczarza" — jeśli tak można powiedzieć — spotykamy w naszych tańcach wielokrotnie w różnych dzielnicach. Spotykamy go na Śląsku, na Kaszubach, w Lubelskim, w Sieradzkim itd. Taniec, który poniżej opiszę, jest tańcem kaszubskim. Dziewczęta i chłopcy stoją w dwóch szeregach twarzami zwróceni do siebie. Każdy



Ryc. 5 takt I - VIII Ryc. 6. takt IX : X Ryc. 7.

szereg trzyma się za ręce. Na sylabę: „o" wszyscy stawiają prawe nogi; na sylaby: „wieczki" wznoszą lewe nogi do góry, kierując je w prawą stronę. Na słowo „chodzą" zmiana, a więc stawiają lewe nogi, a prawe wznoszą do góry, kierując je w lewą stronę. Prawie na każde słowo wypadnie zmiana nóg, w sumie 8 razy, aż do słów „u-ha-ha".
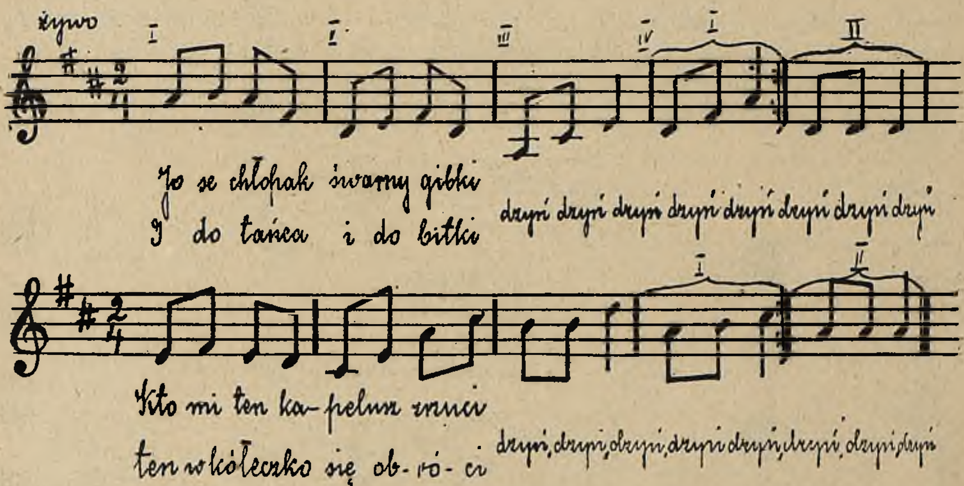
Ze słowami „u-ha-ha, u-ha-ha" chłopcy puszczają ręce i dwoma podskokami posuwają się naprzód w stronę dziewcząt. Postępując tak, robią dowolne ruchy straszenia dziewcząt, a więc grożą, wymachują rękami, klaszczą itd. Dziewczęta w czasie tych

dwóch taktów cofają się tyłem dowolnymi krokami. Na słowa „la la la la la” chłopcy zatrzymują się w bezruchu, a dziewczęta śpiewając obracają się w kółko: każda naokoło siebie robi jeden obrót. W takcie IX i X dziewczęta posuwają się naprzód w stronę chłopców, filuternie grożąc (jakby karcąc chłopców za ich zbytki), a chłopcy cofają się tyłem.

W czasie ostatnich dwóch taktów chłopcy raptownie i głośno, podbiegają do dziewcząt, chwytają je wpół i tańczą wspólnie walczyka. Melodia powtarza się od początku, a pod koniec melodii wszyscy prędko muszą się ustawić z powrotem w dwóch szeregach (nie koniecznie na tych samych miejscach) jednak w takim porządku, aby trzecie powtórzenie melodii mogło być rozpoczęciem tańca od samego początku. Zabawa polega na tym, że która para się spóźni, wychodzi z zabawy. W tańczeniu należy podkreślić różnicę między tańcem chłopców, który powinien być mocny, z przytupem, a tańcem dziewcząt — delikatnym, figlarnym, na paluszkach (takty IX — X — XIII — XIV).

KAPELUSIK, NIEDŹWIEDŹ

Taniec spiski podany przez kol. J. Plucińskiego.



Właściwie to nie jest taniec, lecz zabawa, odpowiednia tylko dla chłopców. Na pozór o niewybrednym guście i charakterze groteski cyrkowej, w istocie rzeczy figlarna, wesoła, ilustrująca właściwe zawody sprytu, zręczności, zgrabności.

Udział w zabawie biorą grupki po trzech chłopców każda. W każdej trójce jeden chłopiec stoi w środku z kapeluszem (o dużym rondzie) na głowie. On właśnie jest tym niedźwiedziem, który będzie bronił swego kapelusza przed zrzuceniem, a jednocześnie będzie zaczepiał towarzyszy. Dwaj inni chłopcy, stojący po bokach, to żartownisie, którży czujnie śledzą poruszenia niedźwiedzia i czekają tylko na okazję, ażeby szybkim ruchem zrzucić niedźwiedziowi kapelusz z głowy. Chłopcy stoją w wypadzie zwróceni frontem do środkowego, przy czym chłopiec stojący z prawej strony trzyma się za lewy policzek prawą dłonią, a lewą rękę ma swobodną gotową w każdej chwili do zrzucenia kapelusza. Chłopiec, stojący z lewej strony, trzyma się za prawy policzek lewą ręką, a prawą rękę ma swobodną. Wszyscy chłopcy w czujnym napięciu przygotowani są do natychmiastowego odruchu.

Zabawa polega na zrzuceniu kapelusza niedźwiedziowi. Może to uczynić każdy chło-

piec stojący z boku, ale tylko wtedy, kiedy niedźwiedź uderzy go w dłoń, osłaniającą twarz. Cała uwaga obu chłopców jest skupiona na niedźwiedziu, który będąc ciągle w ruchu, ciągle zwodzi i stara się, aby uderzenie w dłoń wypadło jak najbardziej nieoczekiwanie.

Zabawa zaczyna się tym, że chłopiec stojący w środku przysiada na rozstawionych nogach i zaczyna jakby obmacywać chłopca, stojącego z boku. Będzie miał takie 4 obowiązujące chwyty: niski, przypuśćmy przy kostkach, drugi przy kolanach,



Ryc. 8.

trzeci w pasie, czwarty na ramionach. Każdy chwyt wypada jakby na ćwiartkę, w przeciągu dwóch taktów i robiony jest z jednoczesnym skokiem na rozstawionych nogach. Następne dwa takty poświęcone są dowolnemu zwodzeniu, a ze słowami „i do tańca" niedźwiedź zwraca się do chłopca stojącego z drugiej strony i postępuje tak samo. Trwać to może tak długo, aż wreszcie uderzy któregoś chłopca lekko w rękę. Uderzony, wymachem wolnej ręki stara się mu kapelusz zrzucić, ale niedźwiedz broni się, albo raptownym upadkiem na ziemię, albo wyskokiem do góry, wypadem w bok, w tył lub w przód.

Nie może jednak wyjść poza linię na której ustawili się jego partnerzy. Należy przestrzegać ażeby chłopcy stojący po bokach tylko wtedy wykonywali ruchy, aż zostaną uderzeni w rękę. Kiedy się zdarzy, że kapelusz spadnie, wszyscy trzej chłopcy biorą się za rękę, i w takt melodii okręcają się w koło dowolnym krokiem lub skokami. W następnej kolejce środek zajmuje zwycięzca, a dotychczasowy środkowy staje na jego dawnym miejscu. Jeżeli chłopców jest dużo zwyciężony wychodzi z zabawy, a z boku staje inny chłopiec.

Jadwiga Mierzejewska-Frankiewiczowa

PRZYKŁAD OPOWIEŚCI RUCHOWEJ DLA I i II KLASY SZKOŁY POWSZ.

(Na podstawie bajki Stanisława Aleksandrzaka)

Uwagi ogólne. Ćwiczenia cielesne w klasie I i II są ściśle zespolone z całością środków wychowawczych, wypływających ze zrozumienia potrzeb dziatwy, a związanych z ich cechami duchowymi, umysłowymi i fizycznymi. Biorąc te cechy pod uwagę musimy stwierdzić, że: 1) Dziecko żyje swoim otoczeniem, nim się interesuje, nadając mu swoisty charakter zabawowo-bajkowy. To dla niego przedstawia wartość, co może być w zabawie realizowane. 2) Nie jest zdolne do dłuższego skupiania uwagi, a więc i do dłuższego wysiłku umysłowego. 3) Drogi nerwowe są słabo rozwinięte, dzięki czemu nie mogą należycie przenosić podniet, idących z mózgu do małych i określonych odcinków ciała (małych grup mięśniowych). 4) Kościec

i mięśnie oraz narządy wewnętrzne nie przedstawiają harmonijnej całości: są słabe i niezdolne do dłuższego wysiłku.

Z powyższych względów dobór ćwiczeń musi: 1) opierać się na materiale znanym, dostępnym i branym z otoczenia dziecka; 2) zawierać w sobie pierwiastki przyciągające uwagę i zainteresowania; 3) cechować się barwnością obrazów; 4) łączyć się z tematami wszystkich innych przedmiotów; 5) być dostosowanym do pór roku. Działanie ćwiczeń nie może się ograniczać do małych grup mięśniowych, lecz poruszać jednocześnie wielkie ich masy. Tym wszystkim warunkom odpowiadają opowieści ruchowe. Zasługują one na tym większą uwagę, że w pierwszych miesiącach pobytu dziecka w szkole są niezastąpionym środkiem wychowawczym, o czym nawet po jednorazowym przeprowadzeniu takiej lekcji można się z łatwością przekonać. Musimy tu jednak pamiętać o zasadzie, która nakazuje używać mało słów, a dużo ruchu. Z tego powodu opowiadanie bajki czy powiastki winno być żywe, barwne, a w czasie opowiadania dziatwa ćwiczy bez niepotrzebnych przerw. Krótkie przerwy mogą być podyktowane koniecznością przejścia z jednego ćwiczenia do drugiego, zwrócenia uwagi na prowadzącego na akcję, czynniki ściśle wychowawcze itp. Przed rozpoczęciem lekcji nauczyciel umawia się z dziećmi, że będą wykonywały to, co np. krasnoludki, liski, wiatr itd. (w zależności od fabuły opowieści). Opowiadanie spełni swoje zadanie, a lekcja cel osiągnie, jeżeli dzieci z przekonania staną się bohaterami opowieści i wszystkie czynności wykonają z największym przejęciem. Wykorzystując opowieści ruchowe można postępować w sposób następujący:

1) Nauczyciel opowiada pierwszy raz, a jednocześnie dzieci ćwiczą.

2) Nauczyciel zapoznał dzieci z treścią opowieści w klasie, na placu zaś ćwiczeń powtarza ją, a dzieci ćwiczą.

3) W dalszych lekcjach jedno z dzieci powtarza opowieść, a reszta ćwiczy. W wypadku 3 i 4 nauczyciel ogranicza się do korygowania tekstu i ćwiczeń w sensie wartości samej lekcji ćwiczeń cielesnych oraz poprawnego wyrażania się dzieci (pkt. 3). Należy również wykorzystać dobre pomysły dzieci.

4) Dzieci powtarzają przebieg opowieści w ruchach.

W treści opowieści znajdują się liczby odpowiadające liczbom w „przebiegu lekcji w sali lub na boisku i w klasie". Otóż prowadzący po zapoznaniu się z treścią opowieści zapoznaje się z przebiegiem lekcji, z rodzajem jej ćwiczeń i sposobem ich wykonania. Te ćwiczenia, które w klasie nie dają się przeprowadzić zostały w „przebiegu lekcji w klasie" opuszczone, co zostało uwidocznione brakiem treści po odpowiedniej liczbie. Należy jeszcze zauważyć, że w myśl programu nie obowiązuje nauczyciela stały schemat lekcyjny, obowiązują natomiast pewne zasady, którymi są: 1) dobrać dla każdego okresu rozwojowego dzieci odpowiednie ćwiczenia, 2) przećwiczyć wszechstronnie cały organizm, 3) zachować stopniowanie ćwiczeń na danej lekcji, a więc od ćwiczeń łagodniejszych przechodzić do trudniejszych i kończyć łagodniejszymi, 4) przegradzać ćwiczenia intensywniejsze łatwiejszymi, aby nie spowodować przemęczenia, 5) zachować stopniowanie ćwiczeń w następujących po sobie lekcjach.

Treść opowieści. Imieniny króla Mądralka.

(1) W królestwie krasnoludków wielkie dzisiaj święto. Każdy chodzi z buzią uśmiechniętą. A wiecie dlaczego? Bo są imieniny króla Mądralka. (2) W cieniu wielkiego grzyba ustawiło się parami wojsko krasnoludków, równo, pięknie... (3) Przed wojskiem stanął Kajtuś, srogi i waleczny generał. — Czołem chłopcy! — zawołał. — Czołem! Czołem! Czołem! — odpowiedzieli żołnierze. (4) Po przywitaniu cała armia ruszyła równo, dziarsko: raz! dwa! trzy! cztery! — raz! dwa!

trzy! cztery! Szli ze śpiewem i radością. Nagle wśród drzew rozległ się jakiś trzask. (5) Krasnale — buch! na ziemię (6) i cichutko, ostrożniutko posuwają się na czworakach ku polanie, na której odbędzie się uroczystość. (7) Zatrzymali się i oglądają się to w lewo to w prawo, czy nie widać jakiegoś wroga. Lecz wokół panowała cisza. (8) Generał dał ręką znać i wszyscy raźno podskoczyli. Ale Kajtuś chciał się przekonać, jak jego żołnierze są wyćwiczeni, więc powiedział. (9) Jak podniosę obie ręce w bok, to padniecie na ziemię, jak podniosę jedną rękę — wstaniecie. Dzielni żołnierze nie pomylili się ani razu. Kiedy wszystko było gotowe — na polanę, gdzie rósł (10) olbrzymi dąb i maleńkie trawki, przybył król Mądralek, ubrany w czerwoną szatę. (11) Usiadł na tronie. Rozpoczęła się uroczystość. (12) Maszerowało wojsko, grała leśna kapela tak pięknie, (13) że drzewa z zachwytu kołysały się to w jedną, to w drugą stronę. Nagle ponad głowy wszystkich wzleciał balon. Z balonu zwisały dwie długie liny. Zobaczyły to krasnoludki, Tik i Mik, co stały za tronem. (14) Jeden podskoczył, drugi podskoczył — hop! hop! i chwyciły się liny. Chciały balon ściągnąć na ziemię, (15) ale ten wzbił się wyżej i uniósł Tika i Mika. (16) Nikt tego nie zauważył, bo Krasnale popisywały się wtedy przed królem wyścigami. Wtem krasnoludek Bachuś zawołał: Patrzcie! patrzcie! Tik i Mik w górze! (17) Wszyscy podnieśli głowy. (18) Król skręcił się w jedną stronę, potem w drugą, a później skinął na generała Kajtusia. Coś mu powiedział do ucha. (19) Kajtuś popędził z żołnierzami za balonem, przeszli przez most na rzece (20) i zaczęli do balonu rzucać ziarnkami maku, który służył krasnoludkom za kule. Rzucali, rzucali, ale nic nie pomagało. (21) Dopiero gdy liny zaczepiły się o wysokie drzewo, Tik i Mik zeskoczyli. Cała przygoda skończyła się szczęśliwie. (22) Wojsko wróciło do króla i składało mu życzenia. Wreszcie uroczystość się zakończyła. (23) Król wrócił w pięknej małej karecie do komnat, a żołnierze urządzili na polanie wielką zabawę. Tańczyli i tak śpiewali:

(24) Bawią się wesoło
małe krasnoludki,
mają złote czapki
i czerwone budki.

Wzięli się za ręce,
podskakują żwawo,
zwracają się w lewo,
a potem znów w prawo.

(25) Kiedy zbliżał się wieczór, generał ustawił żołnierzy w dwa długie rzędy, z których jeden maszerował w lewo, drugi w prawo, a potem znów razem. (26) Na zakończenie zadowolone krasnoludki krzyknęły trzy razy: hop! hop! hop! i ruszyły w stronę swoich domów.

Przebieg lekcji w sali lub na boisku.

1. Kiedy nauczyciel rozpoczyna opowiadanie bajki dzieci stoją w luźnej gromadce. 2. Ustawiają się parami. 3. Prowadzący, w roli generała Kajtusia, wita się z dziećmi. 4. Dzieci maszerują na wyznaczone miejsce z liczeniem „generała". 5. Padają na ziemię. 6. Posuwają się na czworakach. 7. Zatrzymują się na czworakach poczem skrętem głowy oglądają się w lewo i w prawo. 8. Podskakują do postawy stojącej. 9. Prowadzący umawia z dziećmi znaki, poczem następuje ich zastosowanie. 10. Dzieci pokazują olbrzymi dąb i maleńkie trawki (wspięcia ramionami wzwyż i przysiady podparte). 11. Siadają poprawnie. 12. maszerują obok umówionego „tronu" i naśladują granie kapeli. 13. Skłaniają się w lewo i w prawo. 14. Podskakują. 15. Zamiast wnoszenia się ku górze — wchodzą na drzewa, płoty, drabinki, kraty itp. 16. Stają w jednym szeregu i na sygnał biegną do wyznaczonej mety, gdzie stojąc prosto na jednej nodze opierają pięści na kolanie drugiej, skurczonej w przód. 17. Podnoszą głowy ku górze. 18. Skręcają się w jedną i drugą stronę. 19. Biegną

kilka kroków do „mostu na rzece" i kolejno przez niego przechodzą. W tym celu kreśli się patykiem na boisku lub kredą na podłodze rzeczkę, kładzie się w poprzek odwróconą ławkę szwedzką, jakąś żerdź, a ostatecznie kreśli się linię, po której dzieci przechodzą. 20. Prowadzący rozdaje dzieciom piłeczki lub woreczki, zawiesza jakiś przedmiot na drabince, u sufitu, na drzewie itp., do którego dzieci celują prawą, a potem lewą ręką. 21. dzieci wchodzą na trzeci szczebel drabinki szwedzkiej, na ławkę, naśladując zeskakiwanie Tika i Mika z drzewa. 22. Wracają przez „most" na poprzednie miejsce. 23. W marszu, mając ręce ugięte w łokciach, cofają je w tył, naśladując powożenie. 24. Wiążą koło i ze śpiewem na melodię krakowiaka podskakują w lewo i w prawo. 25. Ustawiają się w dwa rzędy i maszerują najpierw na wprost, potem jeden rząd w lewo drugi w prawo i znów obok siebie na wprost. 26. Okrzyki. 27. Parami powrót z lekcji.

Przebieg lekcji w klasie.

1. Kiedy nauczyciel rozpoczyna opowiadanie, dzieci siedzą w ławkach. 2. Wstają i jeżeli w klasie jest dużo miejsca, ustawiają się parami. 3. Powitanie. 4. Dzieci maszerują między ławkami lub w miejscu w ławkach, między ławkami albo na ławkach. 5. Szybko siadają w ławkach. 6. Wchodzą na ławki, opierają ręce na pulpitach i w tej postawie maszerują na czworakach. 7. Zatrzymują się i w powyższej postawie skręcają głowy w lewo i w prawo. 8. Z postawy na czworakach powstają. 9. Prowadzący umawia z dziećmi znaki, poczem zamiast padania siadają szybko w ławkach. 10. Stojąc między ławkami, w ławkach lub na ławkach pokazują olbrzymi dąb i maleńkie trawki. 11. Siadają w ławkach poprawnie. 12. Maszerują w miejscu (między ławkami, w ławkach lub na ławkach) i naśladują granie kapeli. 13. Siadają w ławkach, zwyczajnie na pulpitach ławek lub tak, jak na konia i skłaniają się w lewo i w prawo. 14. Podskakują. 15. Pokazują, jak balon wznosi się ku górze. 16. Stają na jednej nodze ze skurczem drugiej wprzód i opierają pięści na kolanie (między ławkami, w ławkach lub na ławkach). 17. Podnoszą głowy ku górze. 18. Siadają zwyczajnie na pulpitach ławek lub tak, jak na konia i skręcają się w lewo i w prawo. 19 Przechodzą z jednego rzędu ławek na drugi. Odstęp między ławkami przedstawia rzekę. 20. Podrzucają piłeczki i woreczki do góry i chwytają oburącz lub jednorącz. 21. Wchodzą na brzeg ławki i zeskakują na podłogę. 22. — — — 23. Między ławkami , w ławkach lub na ławkach — maszerują w miejscu z cołaniem łokci wtył. 24. Śpiewają wesoło piosenkę. 25. Jeżeli w klasie jest dużo miejsca, dzieci ustawiają się w dwa rzędy i maszerują dokoła ławek. 26. Okrzyki. 27. Zakończenie.

Uwaga. Każde ćwiczenie należy wykonać kilka razy.

FRANCISZEK KRAWCZYKOWSKI (Błonie)

20—25-MIN. LEKCJE ĆWICZEŃ CIELESNYCH DLA KL. I—II W IZBIE SZKOLNEJ W ŁAWKACH.

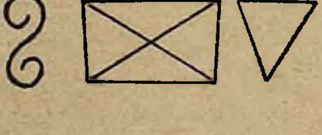
A 1 — powitanie — ustalenie miejsc, wzgl. skontrolowanie stałego ustawienia — przegląd dziatwy: ręce, twarz, głowy—czystość odzieży—obuwie, szaliki, swetry itp. 2 — marsz cichutki na palc. — siad w ławkach — piosenka „na marchewki urodziny" — ustawienie, marsz w miejscu ze śpiewem.

3 — młode wróbelki trzepią skrzydełkami = ruch rr. przy ugięt. łokciach — próba lotu = wyprost rr. w bok ruch skrzydeł z równoczesnym staniem na palc. — opuszcz. skrzydła próbują podskakiwać lekko w miejscu — powtórzyć kilka razy wymienione 3 fazy ruchu.
B 1 — „zegar na wieży bije 8 godz." — dzieci liczą głośno wykonując przy tym

skłony tuł. w bok 4× lewo 4× pr. — „wychodzą ze szkoły o 10-ej" = skłony tuł. 5× lewo i pr.
2 — latarnie z daszkiem = st. jednonóż rr. złoż. na głowie, naprzemian na lewej i pr. nodze.
3 — zabawa piłeczkami rzuty i chw. oburącz, z klask. w dłonie.
4 — zabawa „dzień dobry" wszystkie dzieci wstają i wykonują ukłon, zaś jedno wybrane mówi „dzień dobry" — po głosie poznać ma dziecko, które stoi przed ławkami zwrócone tyłem do klasy.
5 — głodny kruk podskakuje — grupami po ławce — lub jeśli miejsca starczy, po podłodze = podskoki w przysiadzie ze skłonami głowy i wołaniem „kra-kra".
6 — piosenka „na marchewki urodziny" = śpiewają trzymając się za ręce szeregami stojąc na ławkach. Przy słowach „grzecznie wita" wykonują ładny ukłon — przy „la-la-la" puszczają ręce, składaję na biodr. i wykonują na palcach obroty w miejscu.
7 — cichutki powrót do ławek — siad — pożegnanie.

Melodia „krakowiaka" („Podkóweczki dajcie ognia").
I. Na marchewki urodziny, zeszły się wszystkie jarzyny — a marchewka grzecznie wita, i o zdrowie wszystkich pyta — la-la-la-la.
II. Pan kalafior z krótką nóżką, prędko biegnie za pietruszką, kartofelek podskakuje, burak z marchwią już tańcuje — la-la-la-la.
III. Kalarepka w kącie siadła, ze zmartwienia aż pobladła, płacze rzewnie, płacze szczerze, bo do tańca nikt nie bierze — la-la-la-la.
Zwrotki II i III wyuczać w następnych lekcjach ilustrując odpowiednimi ruchami.

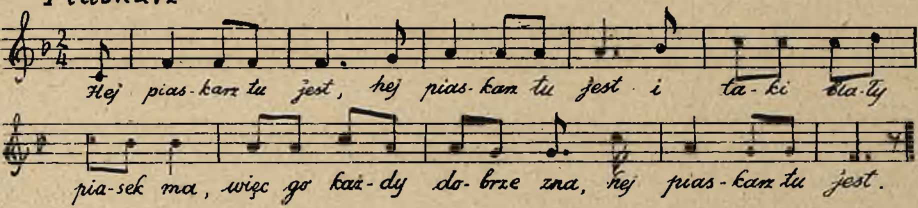
KL II. IZBA SZKOLNA — ŁAWKI (45 min.)
A 1 ustalenie miejsc — zwroty cichutko na palc. — marsz ze śpiewem.
2 i 3 — marsz z silnym kurczeniem nóg i wymachem rr.
4 — siad turecki bokiem na pulpicie, ręce złoż. na kolanach, „chińczyk" = silne „kiwania" zwroty i skłony głowy (bez liczenia).
5 — zakręty w jeździe na saneczkach = siad okroczny na pulp. skłony tuł. w bok.
6 — koniki wierzgają wysoko a cicho = z przytrzymaniem rr. na ławkach bokiem, podskoki — grupami. Siad w ławkach.
B 1 i 2 — kot przechodzi bardzo ostrożnie i cicho przez kładkę= przejście na czworakach brzegiem pulpitu, po jednym dziecku z każdej ławki.
3 — ubijanie masła = dwójkami stanie naprz. siebie, złożyć ręce na barki swojej dwójce, kucznięcia i wyprosty, 6—8 razy, po czym przeciwnie złożyć ręce i to samo ćwicz.
4 — siad w ławkach — zaśpiewać „hej piaskarz tu jest".
5 — stanie na ławk. zamknąć oczy ręką wskazywać wywołany kierunek np. lewo, w przód, w dół, na prawo, w skos itp. to samo z utrudnieniem w nast. lekcjach, przez stanie na palc.
6 — poznać zmiany rysunku — naucz. (później dziecko) rysuje kilka figur na tablicy, wybrane dziecko obserwuje chwilę, po czym odwraca się, nauczyciel zmienia rysunek lub miejsce danego rysunku — dziecko ma odgadnąć zmiany. Później zmieniają rysunki dzieci.



7 — rzuty i chw. piłeczek — na liczenie np. 1 = rzut, 3 = chwyt, lub rzędami — parzyste rzędy rzut na = 1, chwyt na = 3, rzędy nieparzyste rzut na = 2, chwyt na = 4.
8 — stanie na ławkach stopy zwarte, **pukanie do sąsiada** = trzymając piłeczkę w prawej r. szybki skręt w prawo, zapukać 3× o pulpit sąsiedniej ławki za sobą i natychmiast wyprost — po kilka razy w lewo i w prawo.
9 — narysować na podłodze 5—6 kółek (kamyki) lekkie skoki obunóż po kamykach — dzieci skaczą pojedyńczo ławkami. Ważne przygotowanie kolejności i porządku skaczących.

(lub 9a) — „orkiestra" połowa ćwiczących stoi na ławkach to orkiestra, druga połowa na podłodze — orkiestra śpiewa „hej piaskarz" klaszcząc w dłonie przy każdym takcie — dzieci na podłodze skaczą = 3 podskoki na palc. obunóż, na 4 pauza— do taktu orkiestry. Skoki przez przeciąg całej melodii (ewent. 2×). Następnie zmiana dzieci. Ważne, by dzieci skacząc nie śpiewały.
C 1—3 — siad swobodny — stanie poprawne, kontrola trzymania głowy — marsz ze śpiewem — pożegnanie — ukłon.
Piosenka nadająca się do marszu — pląsu — oraz, jak w powyższej lekcji, do podskoków grupami — itp., śpiewają tylko te dzieci, które nie skaczą.

Piaskarz



Ponieważ warunki zmuszają nas do szukania wszelkich możliwości, które w sumie mają przyczynić się do osiągania dobrych wyników wychowania fizycznego, podaję cykl lekcji nadających się do prowadzenia w izbie szkolnej przy użyciu ławek szkolnych. W pracy tej, wychodzę z założenia, że w izbie szkolnej muszą znajdować się odpowiednie warunki higieniczne: izba czysta, dobrze przewietrzona, o umiarkowanej temperaturze. Przed rozpoczęciem, wzgl. z rozpoczęciem lekcji czynimy przegląd dziatwy, kontrolujemy przede wszystkim jej ubrania, a więc usunięcie zbędnych szalików, swetrów, rozluźnienie zapięć u bluzek — pasków. Jednym z najważniejszych postulatów jest nakaz zmiany obuwia — pantofle są do ćwiczeń w ławkach niemniej ważne i konieczne jak w sali gimnastycznej i na boisku. Pantofle winny być sporządzane w szkole (dla klas niższych szyją w wielu szkołach dzieci klas wyższych), z różnych zbędnych szmatek i skrawków, które dzieci niewątpliwie znajdą w domu. Można je robić również ze słomy, splatając wpierw wstążkę ze słomy szerokości 2—2½ cm, z której się następnie szyje pantofle. Wszelkie typy pantofli należy raz w tygodniu dobrze otrzepać z kurzu.
Do dalszego wyjaśnienia lekcji w ławkach podaję, że ze względu na sprzęt szkolny, należy wszystkie ćwiczenia podskoków, prowadzić grupami na podłodze, a skoki w ćwiczeniach głównych przeprowadzać jednostkowo. Biegi usuwamy z izb szkolnych, ponieważ warunki w żadnej mierze nie odpowiadają tym ćwiczeniom — na ich miejsce wplatamy zabawy o charakterze spostrzegawczym, które wnoszą dużo momentów korelacji.
Lekcje opisane powyżej, są wszystkie bez wyjątku wzięte z praktyki — a więc

możliwe do przeprowadzenia. Pewne drobne zmiany mogą się okazać konieczne ze względu na swoiste warunki.

Oddając je do użytku proszę łaskawe spostrzeżenia i wyniki kierować do redakcji. Nakoniec pragnę nadmienić, że lekcje te, jeśli prowadzone w dobrym tempie, przynoszą dziatwie dużo radości i niewątpliwą korzyść — skoro bowiem pracują w warunkach złych, doza krótkiej lekcji ćwiczeń pomoże z całą pewnością do pokonywania tej ciężkiej atmosfery i trudności, jakie nastręczają nieodpowiednie warunki dla każdej pracy.

LUDMIŁA TOMKIEWICZ (Lwów).

OPOWIADANO MI...

3. W jednym z okręgów szkolnych wprowadzono na próbę na konferencjach rejonowych kwadranse wychowania fizycznego, w czasie których ktoś z lepiej przygotowanych do prowadzenia ćwiczeń cielesnych kolegów przeprowadzał ćwiczenia dziesięciominutowe, kilka zabaw lub gier, podawał przegląd prasy fachowej lub omawiał nowe książki z tego działu. Powodzenie miały najbardziej ćwiczenia praktyczne. I nic dziwnego, bo na konferencji rejonowej jest przecież dostateczna ilość pracy umysłowej, a gdy taki kolega zabrał się raźno i z uczestnikami przeprowadził zabawę lub ćwiczenie, to trafił na niezwykle podatny grunt. Każdy chętnie się poruszył, poskakał i w ten sposób sam odczuł wartość ćwiczeń śródlekcyjnych, boć taki właśnie wpływ miały te ćwiczenia na uczestników konferencji, jak ćwiczenia śródlekcyjne na dziatwę szkolną. Były poprostu miłą choć krótką rekreacją w czasie wytężonej pracy umysłowej.

4. Konferencje rejonowe oprócz takich czy innych korzyści formalnych, oprócz możności zetknięcia się z gronem koleżeńskim, wymiany myśli — mają jeszcze jeden ważny bardzo plus. Mianowicie dają okazję do tego, aby w gronie koleżeńskim zagrać w piłkę. Nauczyciel tygodniami pozostawiony sam na sam z dziatwą i głuchą wsią, tęskni nieraz poprostu do ruchu i zabawy. Pewnie dla niejednego z nas ta właśnie tęsknota jest motywem do zakładania kół młodzieży, aby w ich towarzystwie zagrać w piłkę. O ileż przyjemniej zagrać w towarzystwie dorosłych, przy tym kolegów. Ale i tu jest pewien szkopuł. Kiedy zbiera się partia siatkówki, to zaraz część zgromadzonych dąsa się: „a co my będziemy robili?". To są ci, którzy nie grają w piłkę i nie chcą się wmieszać do partii, bo ich tam niechętnie widzą, albo też wstydzą się. O ile wstyd jest usprawiedliwiony, bo jak można nie grać w siatkówkę, o tyle ta niechęć do wprowadzania do partii słabiej grających jest zupełnie nieusprawiona. Nie gramy przecież dla wygranej, ale dlatego, aby się „nagrać", poprostu dla zdrowia. Wciągajmy zatem do partii nawet najsłabiej grających, niech i oni zagrają, niech zaczerpną zdrowia dla swoich utrudzonych pracą w dusznych izbach szkolnych płuc.

SKRZYNKA ZAPYTAŃ

2. Kol. Stanisława Ż. zapytuje czy wprowadzone obecnie programy dla szkół I i II stopnia organizacyjnego są programami obowiązującymi, czy też tylko projektami.

Opublikowane i rozesłane przez Ministerstwo W. R. i O. P. programy nauki w szkołach powszechnych I i II st. org. są programami tymczasowymi, podobnie jak i wprowadzone przed 3 laty programy w szkołach III st. organ. Mają więc te same szanse trwałości.

Czy i kiedy dojdzie do rewizji tych programów — nie wimy. Obecnie jednak obowiązują one całkowicie, choć są nazwane „programami tymczasowymi".

Naturalnie i ćwiczenia cielesne, zawarte w tych programach, obowiązują całkowicie.

3. Kol. T. B. Pisze Kolega, że w okolicy, w której Kolega pracuje, rozeszła się pogłoska o zniesieniu ćwiczeń dziesięciominutowych. Sądzimy, że jest to pogłoska fałszywa, gdyż władze szkolne takiego zarządzenia nie wydawały.

Cieszymy się bardzo z końcowego ustępu listu, w którym Kolega pisze, że choć takie zniesienie ćwiczeń dziesięciominutowych stanowiłoby poważne odciążenie nauczycielstwa w pracy, to jednak już teraz, gdy pierwsze trudności zostały przełamane, szkoda byłoby porzucać tę pracę, bo młodzież już zdążyła polubić swoje codzienne ćwiczenia. Takim zajęciem sprawy wystawia Kolega wybitnie dobre świadectwo tym swoim Kolegom, którzy prowadzą ćwiczenia dziesięciominutowe, gdyż to dla nikogo nie jest tajne, że dobrze prowadzone ćwiczenia podobają się młodzieży.

4. Kol. Tadeusz A. narzeka, że wielkie trudności sprawia mu prowadzenie w grupie 5 naraz roczników dziatwy; ćwiczenia cielesne w tak różnorodnej pod względem rozwoju fizycznego grupie poprostu mijają się z celem. Zazdrości Kolega pracy nauczycielom w gimnazjach, którzy wyprowadzają oddziały wyrównane jak „pod sznurek".

Całkowicie przyznajemy Koledze rację, że praca w niejednolitej grupie przedstawia wielkie trudności. Niesłusznie natomiast Kolega zazdrości nauczycielowi gimnazjalnemu, bo i tam według brzmienia ustawy o ustroju szkolnictwa może w jednej klasie znaleźć się kilka roczników, i chyba tylko szczęśliwym zbiegiem okoliczności znalazła się gdzieś klasa tak doskonale wyrównana. Zresztą narzekanie i zazdroszczenie nic nam nie pomoże.

Słusznie więc prosi Kolega o radę. Radzimy podzielić sobie młodzież na 2, 3 lub 4 grupy i to nie według wieku chronologicznego (metrykalnego), ale według stopnia rozwoju fizycznego. Z grubsza podziału takiego można dokonać biorąc pod uwagę wzrost, wagę i siłę. Tak podzieloną młodzież należy oznaczyć kolorowymi szarfami, opaskami lub rozetkami i do ćwiczeń cielesnych ustawiać grupami według barw. Łatwiejsze zabawy, gry i ćwiczenia gimnastyczne mogą wykonywać wszyscy, a już przy trudniejszych grach lub ćwiczeniach gimnastycznych możemy dać każdej grupie inną grę lub inne ćwiczenie, które w tym wypadku możemy dostosować do stopnia rozwoju fizycznego grupy. Naturalnie, że takie prowadzenie ćwiczeń cielesnych jest trudniejsze, niż prowadzenie grupy jednolitej, jednak młodzież odniesie z takich ćwiczeń niewątpliwie znaczne korzyści.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

CZASOPISMA

„Wychowanie fizyczne", Organ Międzyuczelniany Studiów Wychowania Fizycznego. Zesz. 5—6, maj — czerwiec 1936 r.

Prof. E. Piasecki publikuje „Dalsze badania nad genezą ćwiczeń cielesnych (VIII): Krąg [1]) Krąg jest najwybitniejszym przedstawicielem gier chłopskich, przy czym obejmuje zwartą grupę krajów z Polską jako centrum; dlatego też wypada go uważać za jedną z najbardziej polskich gier. Opis tej gry pojawia się w polskiej literaturze w roku 1831 u Gołębiowskiego, w innych krajach znacznie wcześniej. Prof. Piasecki stawia hipotezę, że „dysk i hokej w ciągu wielowiekowego współistnienia w licznych krajach objętych wpływem kultury helleńskiej bezpośrednim czy pośrednim mogły

---

1) Krótki opis gry w krąga podało „Wychowanie Fizyczne w Szkole" w roczniku II (1934/35) na str. 275—276.

połączyć się w kombinację, którą dziś znamy jako krąg. Następnie autor przytacza dane etnologiczne, odmiany gry i terminologię. We wnioskach teoretycznych prof. Piasecki powtarza hipotezę postawioną wyżej oraz przypuszcza, że „to połączenie powstało w jednym z krajów, które dziś oddają się grze w kręga". Ponieważ Polska i kraje skandynawskie wydają się najsilniejszymi ogniskami tej gry, można przypuszczać, że któryś z tych krajów jest siedzibą tej inwencji. Wymaga to jeszcze badań. Dalej autor zaznacza, że szkoły winny być ośrodkami zdrowego regionalizmu oprtego o cenne tradycje kulturalne. Gra w kręga nadaje się na prawdziwą grę sportową.

Dr W. Czarnocka-Karpińska publikuje dokończenie Obserwacji lekarskich na oddziale żeńskim dwuletniego studium C.I.W.F.

N. Nonas daje pracę p. t. „Ćwiczenia, zabawy i gry terenowe w szkole powszechnej, jako podbudowa ćwiczeń i gier polowych w gimnazjum". Są to doświadczenia z Rejówki, osiedla szkolnego gimnazjum im. M. Reja zboru Ewangelicko-Augsburskiego w Warszawie.

Dział sportowy zawiera wyjątki z książki S. Petkiewicza „Biegi lekkoatletyczne" i obejmuje: biegi krótkie, bieg na 400 m i biegi średnie.

Zeszyt 7—8, lipiec — sierpień 1936 r. zawiera referat St. Sedlaczka, wygłoszony na zebraniu naukowym z okazji Dziesięciolecia Koła Wychowawców Fizycznych Studium W. F. w Poznaniu 15.III.1936 r. p. t. „Z dziedziny wychowania fizycznego w Harcerstwie". Autor dowodzi na przykładach faktów, że wychowanie fizyczne odgrywało pierwszorzędną rolę w Harcerstwie polskim od początków jego istnienia.

Wizyt. W. Sikorski w artykule „Wpływ wychowawczy ćwiczeń cielesnych" porusza zagadnienie „zasadniczej równoległości pomiędzy fizycznym i duchowym rozwojem dziatwy i młodzieży". Analizując opinie w tej sprawie wielu autorów, wiz. Sikorski dochodzi do wniosku, że w wychowaniu fizycznym możemy rozróżnić 3 okresy:

„1) ...biernych wpływów, w którym człowiek rozwija swe zmysły oraz nabiera najprostszych doświadczeń życiowych,

2) ...współdziałania nauczyciela z uczniem celem przeciwdziałania ujemnym wpływom życia szkolnego, oraz niesienia pomocy w naturalnym rozwoju organizmu,

3) ...uniezależnienia się, w którym osobnik będąc przeświadczonym o wartości ćwiczeń cielesnych i chcąc przez nie podnieść swą wartość społeczną oddaje się ćwiczeniom tym samodzielnie".

D. Rosenberg daje przykład Gawędy gimnastycznej J. Lindharda. Jest to referat, który autor wygłosił na jesieni 1935 r. dla studiujących gimnastykę na uniwersytecie kopenhaskim. Z pośród wielu poglądów prof. Lindharda wypowiedzianych w tym referacie przede wszystkim ciekawy jest pogląd na znajomość teorii gimnastyki przez nauczycieli praktyków: „Co się tyczy nauczycieli gimnastyki w ogólności, to teoria gimnastyki dla nich wcale nie jest konieczna. Można być wyśmienitym instruktorem ćwiczeń ruchowych nie mając najmniejszego pojęcia o zagadnieniach teoretycznych. ...Dalej posunięte wykształcenie teoretyczne może oddziałać na czynności nauczyciela w niewłaściwym kierunku. Teoretyczne pogłębianie przedmiotu przyczynia się do powstawania coraz to nowych zagadnień i trudności. I dlatego wyniki badań naukowych dopiero wówczas mogą być dostępne dla praktyki, jeżeli zostały uprzednio skontrolowane, wyjaśnione i włączone do całości zagadnienia".

Następne dwa artykuły N. Nonasa: „Biegi harcerskie w przygotowaniu do potrzeb i metod szkolnych w dziale ćwiczeń i gier polowych" oraz „Osiem gier polowych dla kl. II gimnazjum" oparte są na doświadczeniu z pracy w Rejówce, osiedlu szkolnym Gimn. im. M. Reja zboru Ewang.-Augsb. w Warszawie. J. Flisak porusza palące zagadnienia zwalniania z gimnastyki oraz organizacji 10 minutowych ćwiczeń w gim-

nazjum. R. Roszko daje 4 osnowy gimnastyki w obozie letnim. Dział sportowy zawiera: St. Petkiewicza — Biegi długie, dr O. Nertz'a — Ustawienie drużyny w piłce nożnej, C. Schelenz'a — Poprawa wyników lekkoatletycznych przez wzbudzenie poczucia rytmu i R. Roszki — O technice wiosłowania na kajaku.

T. Z.

KSIĄŻKI

Tomkiewicz Ludmiła — Pląsy. Nakład własny. Lwów, kuratorium okręgu szkolnego. Str. 40.

Ludmiła Tomkiewicz, okręgowa instruktorka w. f. w kuratorium lwowskim, opracowała małą książeczkę, obejmującą 20 zabaw tanecznych, inaczej pląsów.
Zabawy zostały opracowane dość szczegółowo, podane zostały nuty melodii śpiewek. Jedynym brakiem jest brak rycin przedstawiających poszczególne pląsy, co bardzo ułatwiłoby odtworzenie pląsów. Przypuszczać należy, że autorce i wydawczyni w jednej osobie szło o wydanie książeczki taniej, a więc łatwo dostępnej.
Materiał zabawowy dobrany bardzo dobrze, zabawy proste, ale odznaczające się ładną estetyczną formą i mogące być wykonanymi z dużym wdziękiem. Dobrze przeprowadzone dostarczą dziatwie dużo radości, a widzowi miłego widoku. Stanowić mogą zatem dobry materiał zwłaszcza do pracy na wsi i wyuczone stopniowo w ciągu roku, są ładnym i cennym materiałem na zakończenie roku szkolnego.

M. K.

K R O N I K A

WYCHOWANIE FIZYCZNE ZA GRANICĄ

Niemcy. Dowiadujemy się, że w Niemczech skracają naukę w szkole średniej do lat ośmiu, czyli o jeden rok. Przyczyną tego jest przedłużenie służby wojskowej o dwa lata i chęć umożliwienia młodzieży, po ukończeniu studiów akademickich, wcześniejszego zdobycia niezależnego bytu w celu założenia własnej rodziny. Mimo tak wydatnego skrócenia czasu nauki i ograniczenia przez to zakresu nauczania niektórych przedmiotów, wprowadzono do szkół średnich w Niemczech nowy przedmiot, mianowicie przysposobienie wojskowe przyrodniczo-matematyczne. Obejmie ono zagadnienia z balistyki, wiadomości o lotnictwie, terenową geometrię wykreślną, fotogrametrię, geografię wojskową itd. Teoria ma być poparta ćwiczeniami praktycznymi w terenie: pomiary terenowe, szkice, marsze itd.
Belgia. W Belgii postanowiono poddać wychowanie fizyczne pod bezpośrednią kontrolę państwa. Najwyższym ciałem opiniodawczym w sprawach w. f. będzie Narodowa Belgijska Rada wychowania fizycznego i sportu. Budżet jej wyniesie 52 miliony franków (około 10 milionów złotych) i przeznaczony będzie m. in. na budowę boisk, pływalni i innych urządzeń sportowych. W Brukseli powstanie nowoczesny Instytut Wychowania Fizycznego. Specjalny nacisk rząd belgijski kładzie na wychowanie fizyczne młodzieży szkolnej i akademickiej.

REDAKTORZY: FELIKS FRANKIEWICZ, TADEUSZ ZYGLER
REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: LUDWIK PAWŁOWSKI

WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO: STANISŁAW MACHOWSKI